

五 和

通詞島めぐりコース

初心者コース 距離 2.7km 所要時間 35分
 しっかりコース 距離 3.6km 所要時間 45分

【初心者コース】

島原半島を眺めながら歩くコース。
 通詞大橋を渡ると、見渡す限りの海。癒しの気分が味わえます。

【しっかりコース】

長崎方面を見ながらぐるっと1周島を歩くコース。
 冬場は北風が強いので、注意しながら歩きましょう。

駐車場 トイレ 郵便局



ユメールの屋上や民俗資料館から一望できる風景は絶景。
 3～10月はイルカが肉眼で見えるかも。

体 重		50kg	60kg	70kg
消費エネルギー	初心者コース	125kcal	150kcal	175kcal
	しっかりコース	161kcal	194kcal	226kcal
消費エネルギーに相当する食品	ごはん	0.8杯	0.9杯	1.1杯
	しっかりコース	1.0杯	1.2杯	1.4杯
あんぱん	初心者コース	0.5個	0.6個	0.7個
	しっかりコース	0.7個	0.8個	0.9個
ビール (200ml)	初心者コース	1.6杯	1.9杯	2.2杯
	しっかりコース	2.0杯	2.4杯	2.8杯