



歩こう！見つけよう！せとうち市 ウォーキングマップ

牛窓てくてくコース

牛窓の海とおまち唐琴通りを楽しむことができるコースです。
きれいな海や牛窓の街並みに癒されながら歩いてみませんか？

時間(往復) : 約30分
距離(往復) : 約2.0km
エネルギー消費量: 75kcal
(体重50kgの方の場合)

身体を動かすメリット

- ・生活習慣病の発症・死亡リスク低下
- ・うつや不安症状の軽減
- ・睡眠の向上
- ・幸福感の向上

歩き方のポイント

- ・正面を見る
- ・あごをひく
- ・背筋をのばす
- ・腕を大きく振る
- ・歩幅を大きく



①牛窓テレモーク

旧牛窓診療所をリノベーションした「文芸的な公共施設」をコンセプトとする複合施設です。施設内には、カフェやアートギャラリー等が入居。イベント等も行われています。
◎ 10:00～18:00(営業時間は季節によって変動することがあります) [P]あり 休業日:無休(店舗の定休日は各店舗SNSをご確認ください。)



②牛窓海遊文化館

もともと警察署として建てられた建物で、現在は国登録有形文化財船型だんじりや朝鮮通信使の文化交流資料を展示しています。
◎ 9:00～17:00 [P]あり 休業日:水曜日(季節により変動があります)



●瀬戸内市観光センター 瀬戸内きらり館

前島行きフェリー乗り場の目の前にある観光案内所。瀬戸内市の良品、土産品の販売、レンタサイクル貸し出し、観光案内などを行っています。
◎ 8:30～17:00 [P]あり 休業日:火曜日、年末年始

