



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) ☐あり 休: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

かつて警察署として使用された建物で、現在は国登録有形文化財。朝鮮通信使の文化交流資料や県指定文化財である船形だんじりを展示しています。

◎ 9:00～17:00 休:水(季節により変動があります)



⑩ 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 休:火、年末年始



飲食店もたくさん！

- ③ てれやカフェ
- ④ キッチンかいぞく
- ⑤ まなまな食堂
- ⑥ ホテルリマー二
- ⑦ 瀬戸内海活魚料理 善太
- ⑧ CHONTO
- ⑨ 寿司勝

マップエリアの飲食店

③ てれやカフェ



◎11:00-18:00
休:木
問:0869-34-5397

④ キッチンかいぞく



◎10:30-18:00
休:不定休・水曜日の14:00以降
問:0869-34-4741

⑤ まなまな食堂



◎11:00-17:00
休:火・金 ※臨時休業あり
問:090-5627-0707

⑥ ホテルリマーニ



*写真はイメージです

◎11:30-15:00
休:なし(和のみ月休み)
問:0869-34-5500

⑦ 瀬戸内海活魚料理 善太



◎11:30-14:00
休:木
問:0869-34-2238

⑧ CHONTO



◎10:00-17:00
休:火・水・木
問:080-8501-5246

⑨ 寿司勝



◎12:00-14:00
休:水・木
問:0869-34-3152

