

本島地区

本島コース

距離 約5km

昭和9年、国立公園として第1次指定を受けた瀬戸内海国立公園の中にあつて、備讃海域に点在する塩飽諸島の中心島、本島のコースを紹介します。
このコースはアップダウンが少なく、歴史的なものがたくさん残っているコースです。景色もよく、気持ち良い潮風に吹かれながらウォーキングができます。



③ 笠島まち並保存センター



開館時間：9時～16時
休館日：月曜日（祝日の場合は翌日）
12月29日～1月3日（1月4日～2月末までは土・日曜および祝日のみ開館）
問い合わせ：0877-27-3828
駐車場・トイレ有

本島へのアクセス

丸亀港（JR丸亀駅より北へ徒歩10分）より、本島汽船で約30分
料金／船賃（往復）大人1,070円・小人540円
問い合わせ／本島汽船 ☎0877-22-2782

② 塩飽勤番所

（しわくきんぱんしょ）国指定重要文化財



開館時間：9時～16時
休館日：月曜日（祝日の場合は翌日）
12月29日～1月3日
問い合わせ：0877-27-3540
トイレ有

① 木鳥神社



ーロコメント

うつ病予防に効果的なウォーキング

ウォーキングは、気分的なリフレッシュ効果はもちろん、抗うつ作用をもつ神経伝達物質の分泌を促す効果もあり、緊張や不安、落ち込み、怒りといった心的マイナス要因の軽減に役立ちます。

