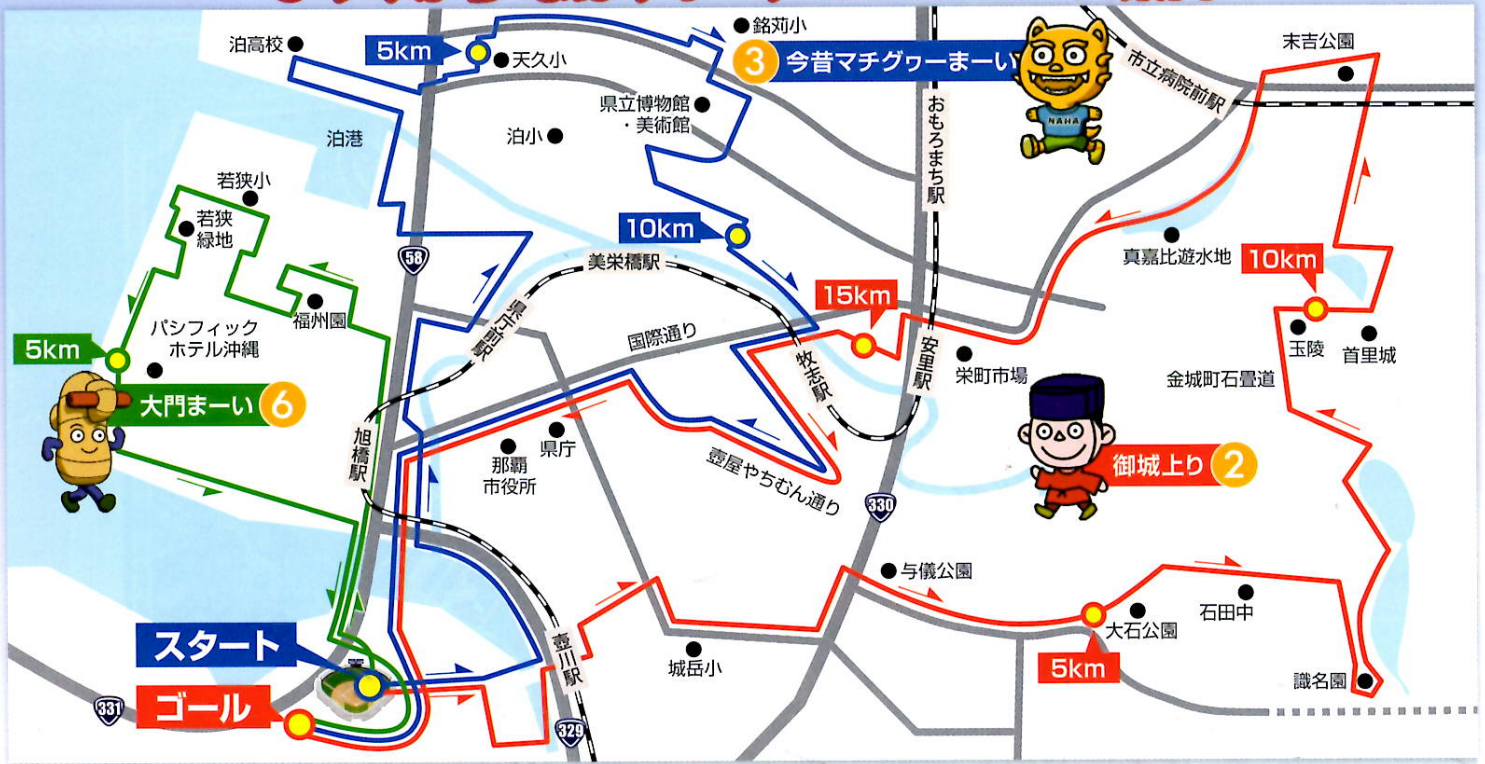


ひやみかち なはウォーク 2019 コース案内



うぐしくめぶい
2 御城上り

沖縄の歴史と文化を肌で感じよう。世界遺産(首里城、識名園)やマチグーを巡る20km(見所は多いがアップダウンも多く結構きつい。後半は人ごみの中を歩くので、迷子にならないように)

なまんかし
3 今昔マチグーまーい

大型ショッピングセンターや高層ビルが建ち並ぶ新都心地区と昔ながらの面影が残る壺屋やマチグーを巡る15km(階段や橋を渡るアップダウンがあるが全体的には平坦なコース)

うぶじょう
6 大門まーい

海の景色が快適な気持ちのいいコース。旧那覇四町(西町、東町、若狭、久米)を巡る7.8km 福州園内で太極拳講座あり。



1 なはうふまーい

那覇市内30kmを一周するコース。歩けるところまで行ってリタイヤOK。自分の限界に挑戦しよう!

4 うるくまーい

漫湖水鳥・湿地センターでは環境出前講座スタッフによるガイドもあります。小禄の東側を巡る10km(多少アップダウンがありますが、小学生でも歩けます)

5 ラムサール湿地帯まーい

漫湖の自然に触れてみよう。ラムサール条約に登録された漫湖の湿地帯を望む5.4km(平坦で歩きやすいコース。漫湖水鳥・湿地センターでは環境出前講座スタッフによるガイドあり。)

7 奥武山まーい

ファミリーやお友達と楽しくのんびり歩こう。奥武山運動公園の周辺を巡る3km(コース全体が平坦で歩きやすい。高齢者や幼児、車椅子やベビーカーもOK)

8 奥武山ぐまーまーい

車椅子や障がいのある方でも参加可能な2kmコース。ゲームなどをクリアしながら歩きます。

