小倉北区

足立山麓お寺めぐり

3 km［所要時間 約 60 分］

約4,290歩
消費カロリー（目安）204kcal

●おにぎりだと1.3個分
●トーストだと1.2枚分
●リンゴジュースだと2.6杯分

このコースのおすすめ　CHECK POINT

森林公園では、四季折々の自然を感じることができます。
広寿山福聚寺は小倉小笠原の初代藩主・小笠原忠真が創建したもので、本堂裏に庭園があり、足立山を借景に自然石を配した雪舟庭は必見です。

ウオーキングルート　WALKING ROUTE

スタート
1 霧丘市民センター
2 平和公園
3 足立公園
4 広寿山福聚寺
5 寿山小学校
6 足立橋交差点
ゴール
霧丘市民センター

ウオーキングの際の注意点など

●市民センターから平和公園に至る道は狭い所がありますのでご注意ください。
●こまめに水分補給を行いましょう。
●少しでも体調が悪いと感じたときは、無理をしないようにしましょう。

制作　平成25年3月　北九州市保健福祉局健康推進課（TEL093-582-2018）　北九州市印刷物登録番号　第1210192F号