小倉北区

足立公園森林浴コース

5 km［所要時間 約 90 分］

約7,140歩
消費カロリー（目安）306kcal

●おにぎりだと1.9個分
●トーストだと1.8枚分
●リンゴジュースだと4.0杯分

このコースのおすすめ　CHECK POINT

九州百名山のひとつである足立山麓を中心としたコースです。途中、森林浴遊歩道である「こもれびの小径」をはじめ、様々な花を観賞できる「やすらぎ広場」など自然豊かな表情を見ながら、のんびりとした散策が楽しめます。

ウオーキングルート　WALKING ROUTE

スタート
1 足原市民センター
2 平和公園
3 足立山麓文化村
4 こもれびの小径
5 やすらぎの広場
6 サクラの園
7 学びの広場
8 メモリアルクロス五百羅漢
9 望玄荘 展望台
10 足立青年の家
11 足立公園
12 足立三交差点
ゴール
足原市民センター

ウオーキングの際の注意点など

●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