

小倉北区

足立山麓森林浴

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

足立公園は足立山麓にあり、都心に近い自然豊かな公園で「森林浴の森日本百選」のひとつに選ばれています。春は桜の名所で、美しい景色を見せてくれます。ゆったり散策するのにぴったりのコースです。

ウォーキングルート WALKING ROUTE



ウォーキングの際の注意点など

- 休憩場所やトイレなどの整備が整っています。
- 夜間には猪が出没することがありますのでご注意ください。
- こまめに水分補給を行きましょう。
- 少しでも体調が悪く感じたときは、無理をしないようにしましょう。

