

小倉南区

# 曾根干潟散策コース

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

広大な曾根干潟は全国的に有名で、多種類の鳥を見ることができ、希少生物の宝庫でもあります。散策の時にはぜひバードウォッチングも楽しんでみませんか。

## 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

- 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。

