

小倉南区

# 高蔵校区お散歩コース

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

グラウンド、健康遊具があり、桜やいちょうも楽しめる沼新町中央公園や、桜の名所、ホタルの飛翔地である吉田川遊歩道は歩くとともに気持ちのよい場所です。この土地を開き、池を作った人達の歴史が刻まれている稗畑池の碑や、二市一郡新四国霊場第二十八番奥ノ院の大師堂もおすすめです。

**ウォーキングルート** WALKING ROUTE

<b>スタート</b>	
1 高蔵市民センター	5 高蔵小学校
2 民岳池	6 稗畑池の碑
3 沼新町中央公園	7 大師堂
4 吉田川遊歩道	8 門司ゴルフ倶楽部
<b>ゴール</b>	
高蔵市民センター	

**ウォーキングの際の注意点など**

- 沼新町中央公園に階段が二ヶ所ありますが、その他は平坦なコースです。
- 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。

