

小倉南区

高蔵山森林公園トータルコース

3 km [所要時間 約 60 分]

約 4,290 歩
消費カロリー(目安) 204 kcal

- 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

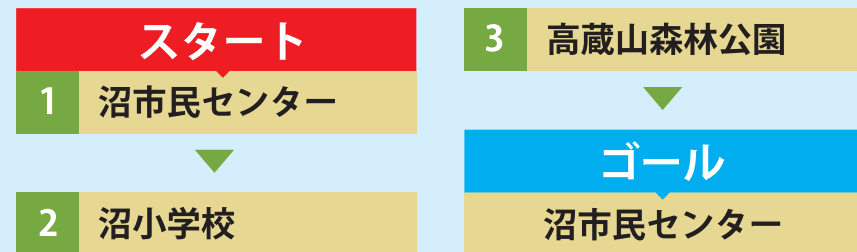
CHECK POINT

散策ルートになっている高蔵山森林公園は、県道から少し離れた場所にあるため、静かな雰囲気の中で、自然が満喫できます。公園から1時間ほど登っていくと、周防灘が一望できる戦時中の史跡である砲台跡があり、おすすめです。



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

- 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。

