

小倉南区

# 高蔵山保塁コース

5.3 km [所要時間 約 90 分]

約 7,570 歩  
消費カロリー(目安) 306 kcal

- 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

高蔵山森林公園を通過して向かう高蔵山保塁跡は、一部坂道がありますがほとんどが平らな道なので、快適な山歩きができます。澄み切った空気を体いっぱいを感じながら、気持ちの良い散策をお楽しみください。



## ウォーキングルート

WALKING ROUTE

### スタート

1 沼市民センター

2 沼小学校

3 高蔵山保塁跡

4 高蔵山森林公園

### ゴール

沼市民センター

### 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。

