

小倉南区

# 曾根干潟ウォーキングロード

3.7 km [所要時間 約 70 分]

約 5,290 歩  
消費カロリー(目安) 238kcal

- おにぎりだと1.5個分
- トーストだと1.4枚分
- リンゴジュースだと3.1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

<b>スタート</b>	<b>4 朽網川踏切</b>
1 東朽網市民センター	▼
2 東朽網小学校	▼
3 東朽網小学校入口交差点	▼
<b>ゴール</b>	<b>5 下川尻橋</b>
東朽網市民センター	▼
	<b>6 曾根干潟</b>

**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。

