

小倉南区

# 紫川河畔公園ウォーキングコース

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

競馬場南側のプラタナスの並木路は、歩道の中も広く安全です。夏は木陰になり、秋は紅葉を楽しめます。紫川、志井川ではバードウォッチングができます。川セミ、白サギ、かわいい子連れのカモなど、季節ごとに楽しめます。合流地点では桜並木が美しく、志井川下流では大きな鯉が年中見られます。



## 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

- 市民センター前から交通量が多く、歩道が狭いため、十分ご注意ください。
- 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。

