

小倉南区

わしみね1万歩コース

5 km [所要時間 約 90 分]

約 7,140 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

紫川の川沿い今町河畔公園の対岸を歩く散策コースです。美しい水面と、豊かな自然に集まる生きものたちを眺めながら四季を感じる、憩いのコースです。



ウォーキングの際の注意点など

- こまめに水分補給をしましょう。
- 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。

