

門司区

身近な歴史めぐり 西門司編

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

手向山公園や青葉台公園をのんびり歩き、緑を楽しむコース。手向山公園は宮本武蔵ゆかりの地であり、二刀流のことや巖流島の決闘までの様子が刻まれている武蔵顕彰碑があります。また、巖流島や関門海峡まで見渡せる展望台もあります。

ウォーキングルート WALKING ROUTE

スタート	4 西新町公園
1 西門司市民センター	▼
2 上馬寄南公園	5 手向山公園 [折り返し]
▼	▼
3 青葉台公園	ゴール
▼	西門司市民センター

ウォーキングの際の注意点など

- 平坦な道より山坂が多いため、距離は短いですが、ウォーキングというより山歩きに近い場所があります。
- 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時は、無理をしないようにしましょう。

