

門司区

のんびり健康コース

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

めずらしい藤松ペトログラフを見ることができます。周囲を山に囲まれ、ゆるやかな下りと登りで、歩きやすい道です。秋には街路樹の紅葉も見ることができます。また、中央公園には門司区ではここだけの健康遊具が設置されています。

ウォーキングルート WALKING ROUTE

スタート	4 藤松ペトログラフ
1 藤松市民センター	5 子安観音
2 門司大翔館高校	6 藤松中央公園
3 藤松小学校	ゴール
	藤松市民センター

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時は、無理をしないようにしましょう。

