

門司区

# ハッピーウォーキング小西 西コース

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

放浪記の作者、林芙美子の文学碑があります。  
 子供のもり公園には周遊コースがあり、シイやカシ、桜などの自然の森があります。  
 少し高台に登ると、眼下に広がる関門海峡を一望でき、巖流島も目前に見る事ができます。

**ウォーキングルート** WALKING ROUTE

<b>スタート</b>	
1 小森江西市民センター	5 林芙美子文学碑
2 南本町交差点	6 小森江子供のもり公園
3 JR 小森江駅	7 小森江西小学校
4 市立門司病院	8 矢筈町公園
<b>ゴール</b>	
小森江西市民センター	

**ウォーキングの際の注意点など**

- 一部、道幅が狭い所がありますので、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時は、無理をしないようにしましょう。

