

戸畑区

三六お手軽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) 204 kcal

- 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

黒田公園、夜宮公園、戸畑東本町公園と、戸畑区の公園が満喫できるコースです。
夜宮公園では、春に桜、初夏に菖蒲、秋は紅葉と四季折々の自然美を楽しむことができます。大広場で健康遊具の体験もできます。

ウォーキングルート WALKING ROUTE

スタート	5 夜宮公園
1 三六市民センター	6 北九州中央高等学園
2 黒田公園	7 九州工大前交差点
3 ひびき高校前交差点	8 戸畑東本町公園
4 沢見交差点	ゴール
	三六市民センター

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。

