

戸畑区

# 健康遊具体験コース

3 km [ 所要時間 約 60 分 ]

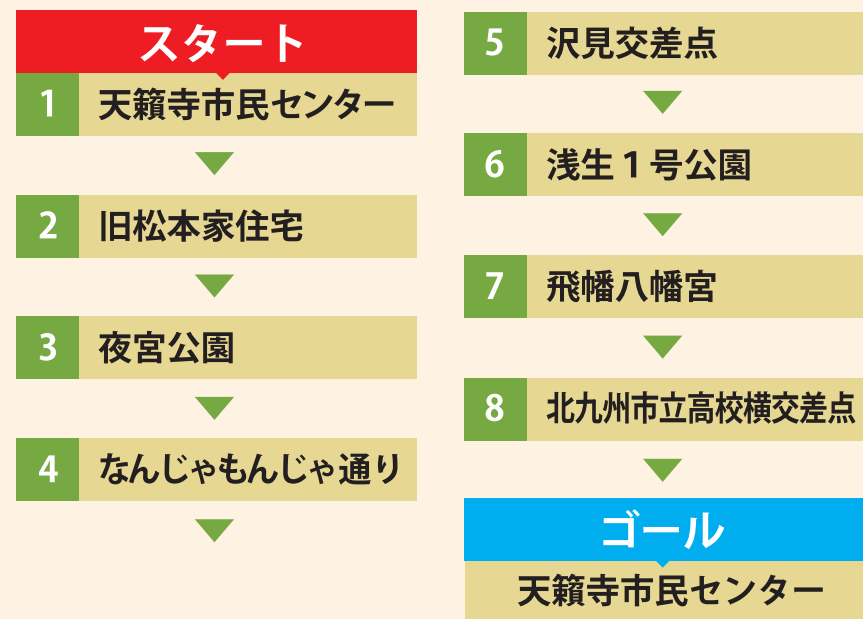
約 4,290 歩  
消費カロリー(目安) 204 kcal

- 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

夜宮公園から沢見交差点にかけての「なんじゃもんじゃ通り」は桜をはじめ、白い花を咲かせるヒツツバタゴ(なんじゃもんじゃ)など四季の風景が素敵な散歩道です。

## ウォーキングルート WALKING ROUTE



### 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。

