

戸畑区

夜宮公園コース

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

春には桜、初夏には菖蒲の花が咲きそろう名所として知られる夜宮公園。園内では、健康遊具の体験もでき、みんなの憩いの場として親しまれています。

ウォーキングルート WALKING ROUTE

スタート	
1 牧山市民センター	5 旧松本家住宅
2 戸畑警察署	6 夜宮青少年センター
3 夜宮交差点	7 天籟寺交差点
4 夜宮公園	ゴール
	牧山市民センター

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。

