

戸畑区

牧山東健康ひろばおすすめコース

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

天籟寺川沿いを散策する平坦なコースです。せせらぎを優雅に泳ぐ鯉を眺めることができます。
夜宮公園では四季折々の花や紅葉を楽しめるウォーキングコースです。



- ウォーキングの際の注意点など**
- 交通ルールを守りましょう。
 - こまめに水分補給を行いましょう。
 - 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。

