

戸畑区

牧山東健脚コース

5 km [所要時間 約 90 分]

約 7,140 歩
消費カロリー(目安) 306 kcal

- おにぎりだと 1.9個分
- トーストだと 1.8枚分
- リンゴジュースだと4.0杯分

このコースのおすすめ CHECK POINT

都島展望公園からは洞海湾や対岸の若松区、八幡東区が一望できます。また、春には桜を見ることができ、休憩スポットとしてゆっくりとした時間が楽しめます。

ウォーキングルート WALKING ROUTE

スタート	4 牧山高架橋
1 牧山東市民センター	▼
2 高生中学校	▼
3 戸畑工業高校	▼
5 WC 都島展望公園	▼
6 戸畑警察署	▼
ゴール	▼
1 牧山東市民センター	

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。

