

戸畑区

# 自然いっぱいコース

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

金比羅山の麓にある金比羅池の周辺は遊歩道や展望台、芝生広場が整備されています。  
中央公園は花見の名所としても知られています。

**ウォーキングルート** WALKING ROUTE

<b>スタート</b>	<b>4 東鞘ヶ谷町交差点</b>
<b>1 大谷市民センター</b>	▼
<b>2 東大谷交差点</b>	<b>5 金比羅池</b>
▼	▼
<b>3 若葉保育園前交差点</b>	<b>6 中央公園</b>
▼	▼
<b>ゴール</b>	<b>大谷市民センター</b>

**ウォーキングの際の注意点など**

- こまめに水分補給をしましょう。
- 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。

