八幡西区

杉守神社で森林浴

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

杉守神社の神主のお話を聞き、社殿を見学し森林浴を楽しみます。
また田園の中、のんびり山や田舎の風景を満喫する、自然を感じるコースです。

ウオーキングルート　WALKING ROUTE

スタート
1 池田市民センター
2 池田二交差点
3 上香月四交差点
4 杉守神社
5 田園
6 池田小学校
7 馬場山公園
ゴール
池田市民センター

ウオーキングの際の注意点など

- 都市高速道路の下の横断歩道は、道路が広いため1回では渡れません。
- こまめに水分補給を行いましょう。
- 少しでも体調が悪いと感じた時は、無理をしないようにしましょう。

制作　平成25年3月　北九州市保健福祉局健康推進課（TEL093-582-2018）　北九州市印刷物登録番号　第１２１０１９２Ｆ号