

八幡西区

# 瀬板の森公園ゆっくりコース

4 km [所要時間 約70分]

約5,710歩  
消費カロリー(目安) 238kcal

- おにぎりだと1.5個分
- トーストだと1.4枚分
- リンゴジュースだと3.1杯分



## このコースのおすすめ

CHECK POINT

瀬板の森公園は、瀬板貯水池や緑など良好な自然環境を活かした自然体験型の公園です。  
気軽に森林浴や散策ができ、四季折々の草花や野鳥観察ができます。水の丘入江には噴水もあり、眺望も楽しめます。



## ウォーキングルート

WALKING ROUTE



## 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。

