

八幡西区

秋の紅葉を楽しみながら

3.6km [所要時間 約70分]

約5,140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

古い町並と新しい町並、地域の紅葉を見ながら歩くコースです。地域の人々の憩いの場、陣山市民センターからはじまり、地域内の小学校・高校・郵便局など市民生活密着型コースを巡ります。身近なところの紅葉を楽しめます。

ウォーキングルート WALKING ROUTE

スタート	5 鳴水小学校
1 陣山市民センター	▼
2 清納二交差点	6 黒崎中央小学校
▼	▼
3 紅梅郵便局	7 春日神社
▼	▼
4 鳴水郵便局	ゴール
▼	陣山市民センター

ウォーキングの際の注意点など

- のぼり坂が多く、高齢者の方、車移動の多い方にはきついかもかもしれません。無理のない様、気をつけて歩いてください。
- 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。

