

八幡西区

# 昔なつかしボタ山コース

6 km [ 所要時間 約100分 ]

約8,570歩  
消費カロリー(目安) 340kcal

- おにぎりだと2.1個分
- トーストだと2枚分
- リンゴジュースだと4.4杯分

**このコースのおすすめ** CHECK POINT

昔なつかしいボタ山を登ると、四方八方下界が見えます。香月市民の森や校区には、さわやか通りなどやさしい、美しい通路がたくさんあり、春夏秋冬、ウォーキングに最適です。

**ウォーキングルート** WALKING ROUTE

<b>スタート</b>	<b>5</b> 千代さわやか通り
<b>1</b> 千代市民センター	▼
<b>2</b> 白岩池公園	<b>6</b> 千代二号公園
▼	▼
<b>3</b> ボタ山	<b>7</b> 千代三号公園
▼	▼
<b>4</b> 香月市民の森	<b>ゴール</b>
▼	千代市民センター

**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。

