

八幡西区

# 元気ハツラツウォーキング

3 km [ 所要時間 約 60 分 ]

約 4,290 歩  
消費カロリー(目安) 204 kcal

- おにぎりだと1.3個分
- トーストだと1.2枚分
- リンゴジュースだと2.6杯分

## このコースのおすすめ CHECK POINT

金山川を3号線に向かって歩くと水辺の里という、小さい公園があり、ゆっくり休憩できます。  
春は桜・チューリップ、夏は新緑、秋はコスモスを眺めながら歩くことができます。

## 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。

