

八幡西区

笑顔いっぱい、元気いっぱいのまち、みつさだ  
**本城公園コース**

7 km [ 所要時間 約110分 ]

約 10,000 歩  
消費カロリー(目安) **374kcal**

- おにぎりだと2.3個分
- トーストだと2.1枚分
- リンゴジュースだと4.9杯分

**このコースのおすすめ** CHECK POINT

北九州市本城公園：陸上競技場、球場、運動場があり、各種の大会が催され、北九州市の元気いっぱいゾーンです。競技場の周りはジョギングの周回コースも整備されており、朝夕、大勢の方が楽しまれています。

開発が進む本城学研台は、住宅や大型店舗の建設ラッシュで活気があります。街路樹も四季折々の姿を見せ、歩くたびに新たな発見があります。

**ウォーキングルート** WALKING ROUTE

<b>スタート</b>	<b>3 北九州市立大学</b>
<b>1 光貞市民センター</b>	▼
<b>2 学園台東公園</b>	<b>4 本城運動公園</b>
▼	▼
<b>ゴール</b>	<b>光貞市民センター</b>

**ウォーキングの際の注意点など**

- 始めにゆるやかな登り坂が1.5kmほどあります。
- 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。

