

八幡西区

八枝ヘルスアップコース

5 km [所要時間 約90分]

約7,140歩

消費カロリー(目安) 272 kcal

- おにぎりだと1.7個分
- トーストだと1.6個分
- りんごジュースだと3.5杯分

このコースのおすすめ CHECK POINT

鷹見神社は階段を上った高みにあり、緑の大樹に囲まれ鎮守の森の厳かさが漂っています。永犬丸の森公園は、ちょっとしたウォーキングも楽しめる広い公園です。金山川沿いの遊歩道は、きれいな空気、自然の風景がリフレッシュさせてくれる絶好のウォーキングコースです。

ウォーキングルート WALKING ROUTE

スタート	5 冷泉橋
1 八枝市民センター	▼
2 鷹見神社	▼
3 永犬丸の森公園	▼
4 東筑病院	▼
ゴール	8 永犬丸中央公園グラウンド
	▼
	7 永犬丸中央公園
	▼
	6 凧野橋
	▼
	5 冷泉橋

ゴール 八枝市民センター

ウォーキングの際の注意点など

- トイレは永犬丸の森公園、永犬丸中央公園、永犬丸中央公園グラウンドなどにあります。
- 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ときは、無理をしないようにしましょう。

