

# 健康づくりウォーキングマップ

## 門司区 大里南

ウォーキングの際の  
注意点など

- ◎交通ルールを守りましょう。無理な横断は危険です。
- ◎こまめな水分補給を行いましょう。
- ◎少しでも体調が悪いと感じた時は、無理をしないようにしましょう。

### ウォーキングルート

**4km** 所要時間 約80分

消費カロリー **213kcal**  
おにぎり **1.3個分**

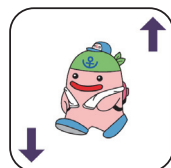
#### スタート

- 1 大里南市民センター
- 2 柳原公園
- 3 大里公園
- 4 桃山町公園
- 5 大里泉ヶ丘公園
- 6 上馬寄公園
- 7 上馬寄北公園
- 8 新九郎公園

#### ゴール

大里南市民センター

※所要時間・消費カロリーは目安です。



歩道上のこのイラストを目印に  
ウォーキングをお楽しみください。



健康遊具の  
ある公園



スーパー



コンビニ



病院



飲食店



トイレ