

健康づくりウォーキングマップ

小倉北区 今町

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。

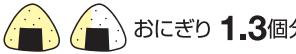
◎少しでも体調が悪いと感じた時は、無理をしないようにしましょう。

ウォーキングルート

片道 **2km** 所要時間 約**40分**

往復 **4km** 所要時間 約**80分**

■消費カロリー(往復) 213kca



スタート

1 今町市民センター

ゴール

2 紫水公園

※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。

