

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。
- ◎少しでも体調が悪く感じた時は、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) **213kcal**

おにぎり **1.3**個分

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。

今町市民センターから 紫水公園 まで

片道 2.0 km
往復 4.0 km
おにぎり 1.3 個分
消費

今町市民センターから
1000m

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。

