

健康づくりウォーキングマップ

小倉北区 井堀
戸畑区 一枝

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

井堀・夜宮ウォーキングコース

5.1km 所要時間 約80分

消費カロリー 240kcal

おにぎり 1.4個分

スタート

- 1 井堀市民センター
- 2 一枝市民センター
- 3 夜宮公園
- 4 旧松本家住宅
- 5 中央公園
- 6 金比羅池
- 7 中央緑地公園
- 8 井堀四丁目

ゴール

井堀市民センター

※所要時間・消費カロリーは目安です。

井堀・夜宮
ウォーキングコース



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