

健康づくりウォーキングマップ

小倉南区 守恒

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

3.7km | 所要時間 約60分

■消費カロリー **168kcal**

おにぎり **1個分**

スタート

- 1 守恒市民センター
- 2 守恒二丁目交差点
- 3 守恒一丁目交差点
- 4 紫川河畔公園
- 5 蒲生四丁目交差点
- 6 鷲峰公園

ゴール

- 7 鷲峰山

※所要時間・消費カロリーは目安です。

3740m
徒歩約 56 分
168kcal 消費
守恒市民センターまで
鷲峰山から おにぎり消費およそ 1 個分

3740m
徒歩約 56 分
168kcal 消費
鷲峰山まで
守恒市民センターから おにぎり消費およそ 1 個分

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。

