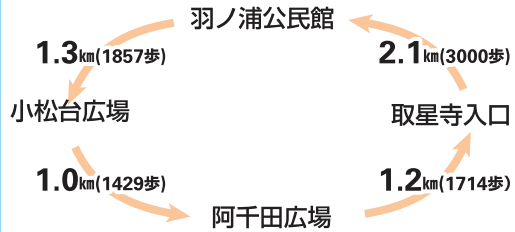


ウォーキングマップ

阿南市 羽ノ浦町

やまなみコース

距離: **5.6km(8000歩)**
消費エネルギー: **171kcal**

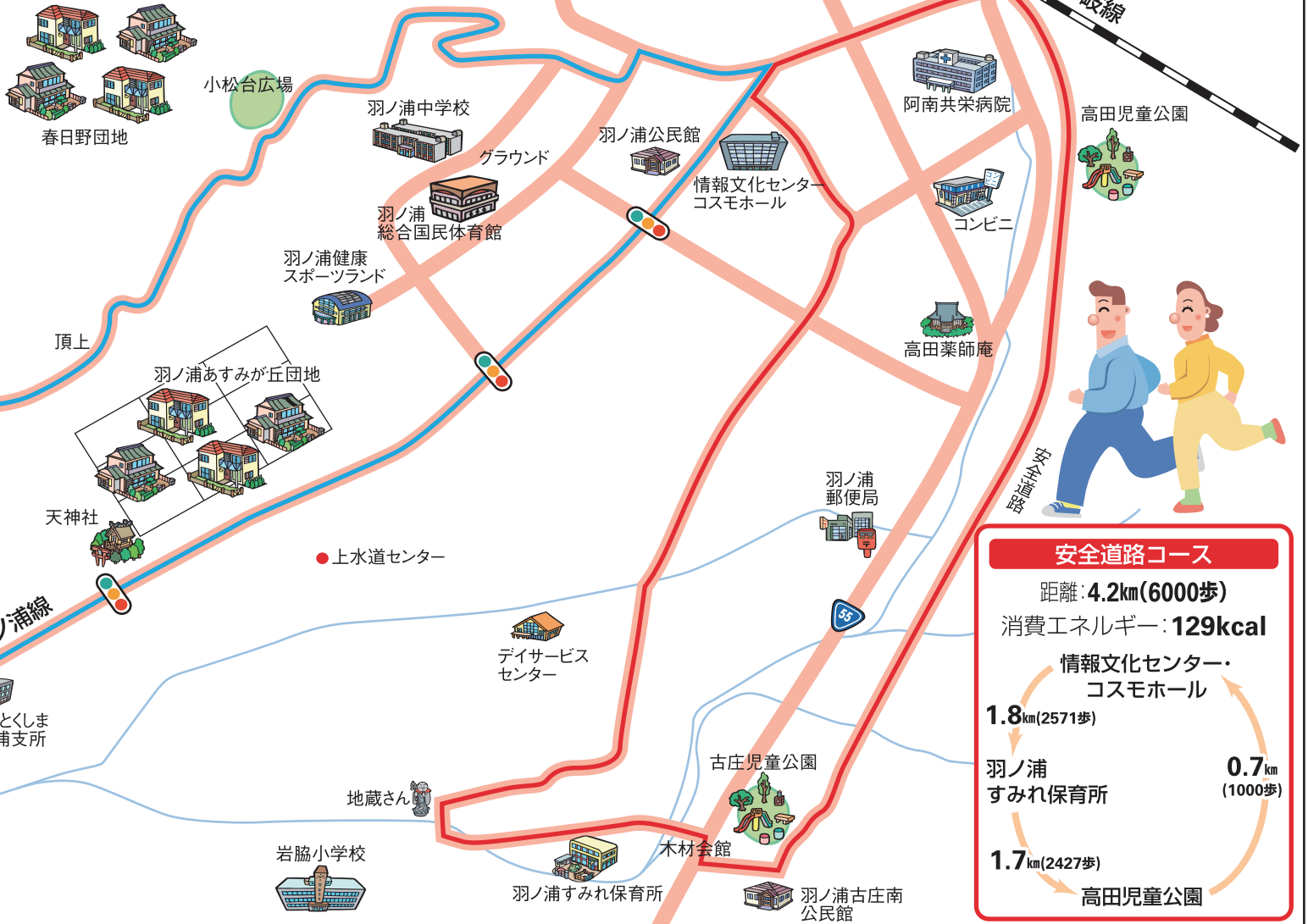


県道勝浦羽ノ浦線

県道中島古庄線

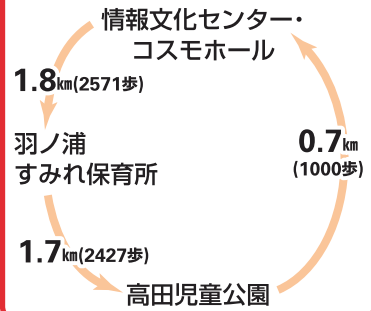
那賀川

那賀川橋



安全道路コース

距離: **4.2km(6000歩)**
消費エネルギー: **129kcal**



2009年3月作成
 徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(阿南市協議会羽ノ浦支部)
 歩数・運動時間・ウォーキングによる消費エネルギー量は、歩幅70cm、歩行速度70m/分、運動強度3Mets、体重60kg、30~49歳の基礎代謝基準値を用いて算出しています。