ウォーキングマップ

阿波市 阿波町

土柱そよ風ひろばから出発、歴史を知るコース

距離：**5km(7143歩)**

消費エネルギー：**153キロカロリー**

土柱そよ風ひろば → 稲荷神社 → 新八十八ヶ所薬師堂・薬師池 → 正広古墳 → 俊寛涙の松跡 → 61庚申塚 → 土柱そよ風ひろば

バーベナの里、自然を楽しみ、心やすらぐコース

距離：**4.5km(6429歩)**

消費エネルギー：**138キロカロリー**

阿波健康福祉センター・バーベナの里 → 蛭田池 → 伊沢神社 → 上大久保谷橋(五味知橋) → 阿波健康福祉センター・バーベナの里

2009年3月作成

徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(阿波市協議会阿波支部)

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70㎝，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。

平成28年4月　一部改訂