

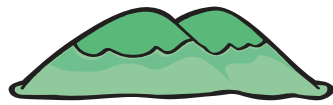
# ウォーキングマップ

## 佐那河内村



**新府能トンネルコース**  
距離：**4.2km(6000歩)**  
消費エネルギー：**129キロカロリー**

朝宮神社 ← 2.1km(3000歩) → 新府能トンネル入口  
新府能トンネル入口 ← 2.1km(3000歩) → 朝宮神社



高森山



**大宮八幡神社コース**  
距離：**5.8km(8286歩)**  
消費エネルギー：**177キロカロリー**

朝宮神社 ← 2.9km(4143歩) → 大宮八幡神社  
大宮八幡神社 ← 2.9km(4143歩) → 朝宮神社

2009年3月作成  
徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(佐那河内村協議会)

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。