

ウォーキングマップ

神山町



神領やまなみコース
 距離: **5km(7143歩)**
 消費エネルギー: **153キロカロリー**

道の駅 ← 2km(2857歩) → 改善センター → 3km(4286歩) → 道の駅

鬼籠野さくら並木コース
 距離: **5.3km(7571歩)**
 消費エネルギー: **162キロカロリー**

鬼籠野公民館 ← 2km(2857歩) → 神光寺 → 3.3km(4714歩) → 鬼籠野公民館

2009年3月作成
 徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(神山町協議会)
 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。