

# ウォーキングマップ

## 那賀町 鷺敷地区



**ロープウェイコース**  
 距離: **5.7km(8143歩)**  
 消費エネルギー: **174kcal**

0.9km(1286歩) 中央公民館 → 古戸神社  
 1.9km(2714歩) 古戸神社 → 丹生谷橋  
 2.9km(4143歩) 丹生谷橋 → 中央公民館



**さくらロード往復コース**  
 距離: **3.2km(4571歩)**  
 消費エネルギー: **98kcal**

1.6km(2286歩) 駐車場 → 公園  
 1.6km(2286歩) 公園 → 駐車場

**豊饒の杜総合運動公園往復コース**  
 距離: **2.0km(2857歩)**  
 消費エネルギー: **61kcal**

1.0km(1429歩) 駐車場 → 鷺敷公民館 土佐分館  
 1.0km(1429歩) 鷺敷公民館 土佐分館 → 駐車場

**やまぶきロード往復コース**  
 距離: **1.8km(2572歩)**  
 消費エネルギー: **55kcal**

0.9km(1286歩) 駐車場 → 南川集会所  
 0.9km(1286歩) 南川集会所 → 駐車場



2009年3月作成  
 徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(那賀町協議会鷺敷支部)  
 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。