

ウォーキングマップ

美波町 由岐地区



西の地周遊コース

距離: 4.2km (6000歩)

消費エネルギー: 129キロカロリー

海洋センター

1.5km (2143歩)

由岐中学校

1.3km (1857歩)

東由岐公民館

0.7km (1000歩)

西由岐公民館

0.7km (1000歩)



田井ノ浜海水浴場

ひだまりコース

距離: 3.7km (5286歩)

消費エネルギー: 113キロカロリー

美波町役場由岐支所

0.7km (1000歩)

海洋センター

0.5km (714歩)

田井公民館

0.9km (1286歩)

由岐IC

1.6km (2286歩)

高規格道路

田井公民館

田井ノ浜駅

B&G海洋センター
グラウンド

由岐郵便局

西由岐公民館

西由岐漁協

由岐港

美波町役場
由岐支所

東由岐公民館

由岐駅

由岐中学校



2009年3月作成
徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(美波町協議会由岐支部)

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。