

# ウォーキングマップ

## 美波町 日和佐地区



**うみがめコース**  
 距離: **1.7km(2429歩)**  
 消費エネルギー: **52キロカロリー**

0.9km(1286歩) ← 厄除橋 → 0.8km(1143歩)

日和佐うみがめ博物館カレッタ

**りゅうぐうコース**  
 距離: **1.2km(1714歩)**  
 消費エネルギー: **37キロカロリー**

0.7km(1000歩) ← 厄除橋 → 0.5km(714歩)

新宝木橋

2009年3月作成  
 徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(美波町協議会日和佐支部)  
 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。