

# ウォーキングマップ

## 松茂町



**旧吉野川散策コース**

距離: **5km(7143歩)**  
消費エネルギー: **153キロカロリー**

松茂町保健相談センター  
松茂町図書館  
きゆうない公園  
松茂中央公園  
空港大橋  
広島橋

**月見ヶ丘海浜公園コース**

距離: **1.5km(2143歩)**  
消費エネルギー: **46キロカロリー**

公園管理棟  
炊事棟  
半月広場  
満月の広場  
足洗い場

2009年3月作成  
徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(松茂町協議会)

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。