

ウォーキングマップ

北島町



ひょうたん近道コース

距離：**3.5km(5000歩)**
消費エネルギー：**107キロカロリー**

北島町総合庁舎
北島中学校
徳島県立防災センター公園
ガソリンスタンド

ひょうたんコース

距離：**4.6km(6571歩)** 消費エネルギー：**141キロカロリー**

北島町総合庁舎
北島中学校
北島南小学校
板野東消防団第6分団詰所
北島南小学校
徳島県立防災センター公園

2009年3月作成
徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(北島町協議会)

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。