ウォーキングマップ

吉野川市 山川町

吉野川沿いのコースから岩津橋を眺めるコース

距離：**7.5㎞（10714歩）**

消費エネルギー：**229キロカロリー**

スタート
バンブーパーク(とんぼ池)
→ バンブーパーク吉野川沿い
→ 川田駅
→ 種穂忌部神社の大鳥居東
→ 天村雲神社
→ 芳川顕正生家跡
→ バンブーパーク(とんぼ池)

川原を歩く、醫光寺・川田川・川原コース

距離：**3㎞（4286歩）**

消費エネルギー：**92キロカロリー**

山川地域総合センター → 中央橋 → 山川地域総合センター

距離：**5㎞（7143歩）**

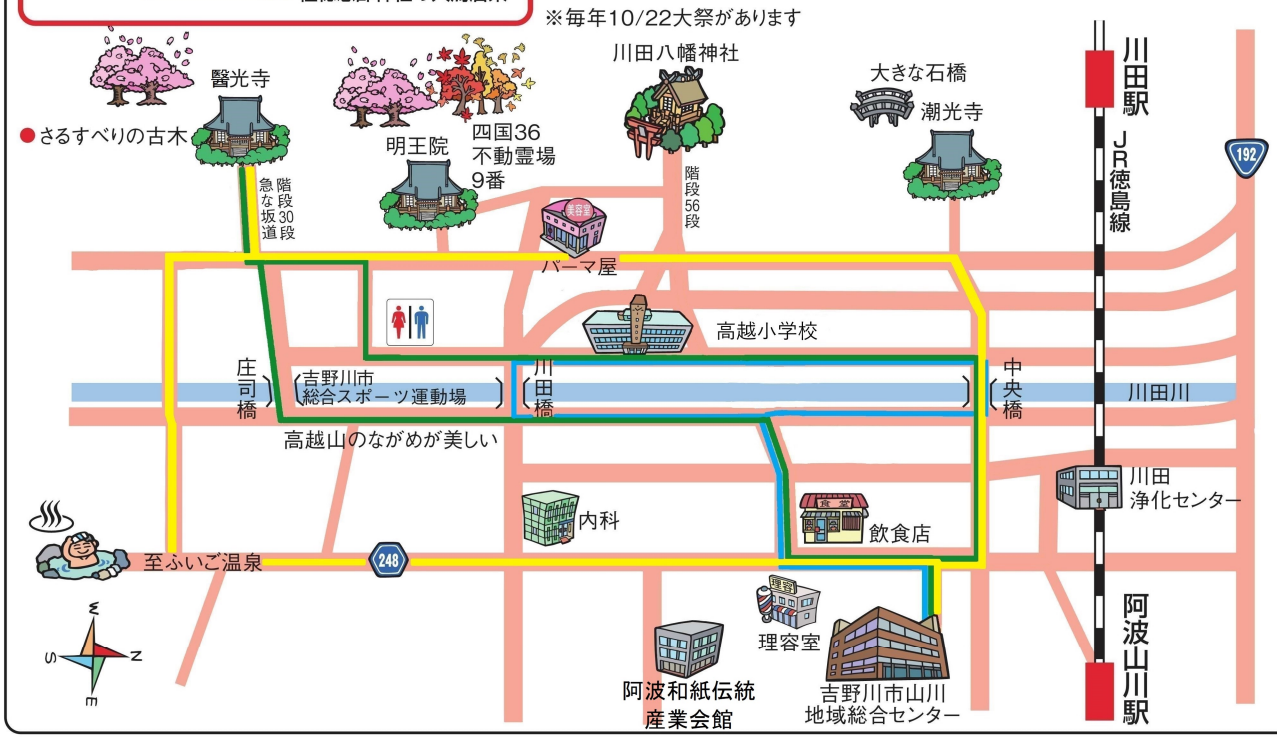
消費エネルギー：**153キロカロリー**

山川地域総合センター → 川田橋東 → 庄司橋 → 醫光寺 → 吉野川市総合スポーツ運動場 → 山川地域総合センター

距離：**7㎞（10000歩）**

消費エネルギー：**214キロカロリー**

山川地域総合センター → 醫光寺 → 吉野川市総合スポーツ運動場 → 高越小学校 → 川田八幡神社 → 中央橋 → 山川地域総合センター



2024年9月作成

徳島県・徳島県食生活改善推進協議会（吉野川市協議会山川支部）

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70㎝，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。