

ウォーキングマップ

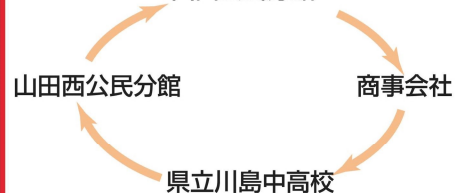
吉野川市 川島町



川島山田地区Aコース

距離: 2.1km(3000歩)

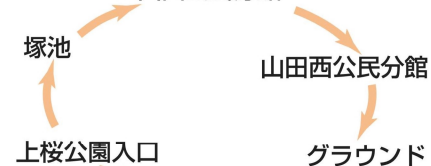
消費エネルギー: 64キロカロリー
山田公民分館



川島山田地区Bコース

距離: 4km(5714歩)

消費エネルギー: 122キロカロリー
山田公民分館



川島学北地区Aコース

距離: 2.4km(3429歩)

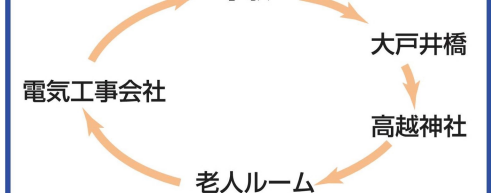
消費エネルギー: 73キロカロリー
学西公民分館南



川島学北地区Bコース

距離: 3km(4286歩)

消費エネルギー: 92キロカロリー
学駅



2009年3月作成
徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(吉野川市協議会川島支部)

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。