

ウォーキングマップ

勝浦町



勝浦川コース

距離: **5.3km(7571歩)** 消費エネルギー: **161キロカロリー**

星谷運動公園 ← 1.3km(1857歩) → 勝浦中学校

徳島医療福祉専門学校 ← 2.0km(2857歩) → 星谷運動公園

横瀬駐在所 ← 0.9km(1286歩) → 勝浦中学校

横瀬駐在所 ← 1.1km(1571歩) → 勝浦中学校

おひな様の奥座敷コース
(坂本おひな街道)

距離: **4.2km(6000歩)**
消費エネルギー: **129キロカロリー**

長福寺 ← 2.1km(3000歩) → 新坂本トンネル口

新坂本トンネル口 ← 2.1km(3000歩) → 長福寺

2009年3月作成
徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(勝浦町協議会)

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。