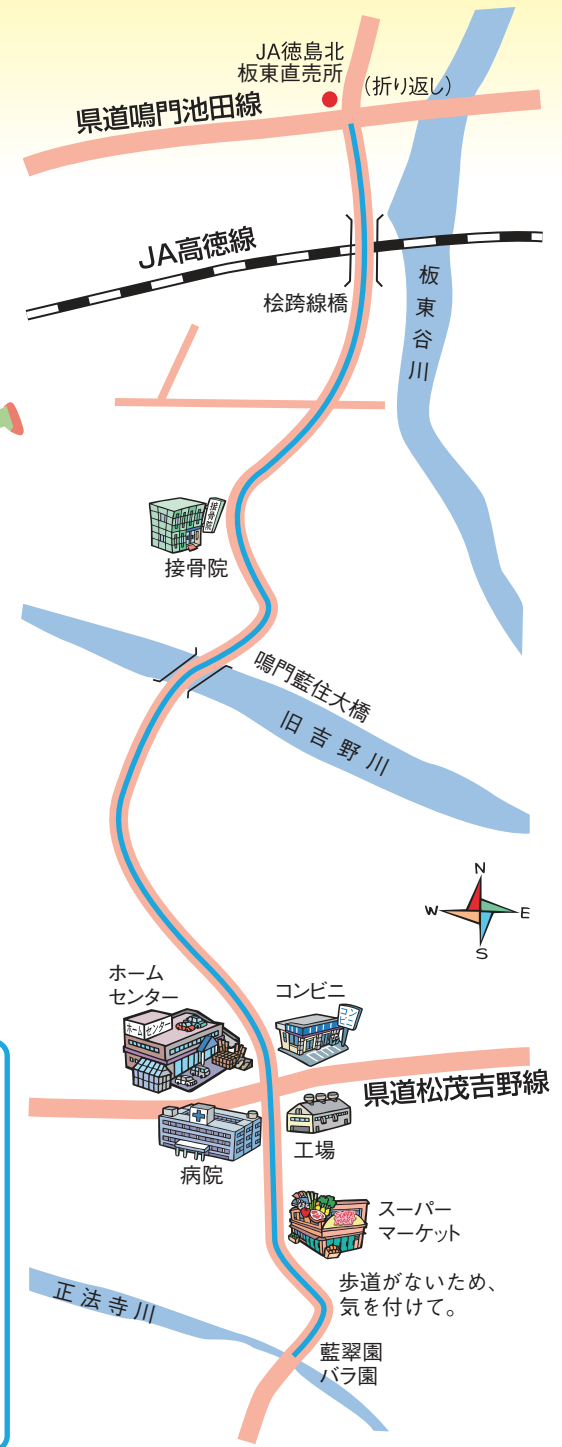


ウォーキングマップ

藍住町



奥野の細道コース
 距離: 6.1km(8714歩) 消費エネルギー: 187キロカロリー

1.7km(2429歩) 藍住町保健センター → 住吉神社

2.3km(3286歩) 住吉神社 → 諏訪神社

2.1km(3000歩) 諏訪神社 → 藍住町保健センター

※明るい時間帯のウォーキングがおすすめです。

そよ風遍路道ウォーキング
 距離: 6.6km(9428歩) 消費エネルギー: 202キロカロリー

3.3km(4714歩) 藍翠園・バラ園駐車場 → JA徳島北板東直売所

3.3km(4714歩) JA徳島北板東直売所 → 藍翠園・バラ園駐車場

2009年3月作成
 徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(藍住町協議会)

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。

歩道がないため、気を付けて。