

# ウォーキングマップ

## 那賀町 相生地区

**ほのぼの番茶畑コース**  
 距離: **2.3km(3286歩)**  
 消費エネルギー: **70kcal**

ガスリンスタンド

1.2km(1714歩)      1.1km(1571歩)

蛭子神社

**あじさい湖一周コース**  
 距離: **4.6km(6571歩)**  
 消費エネルギー: **141kcal**

川口ダム      1.2km(1714歩)

2.3km(3286歩)      鎌山谷橋

新鎌瀬橋      1.1km(1571歩)



**のどかな緑茶畑コース**  
 距離: **5.6km(8000歩)**  
 消費エネルギー: **171kcal**

那賀町役場相生分庁舎      1.8km(2571歩)

2.4km(3429歩)      三好橋

大宮公民館      1.4km(2000歩)

2009年3月作成  
 徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(那賀町協議会相生支部)

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。