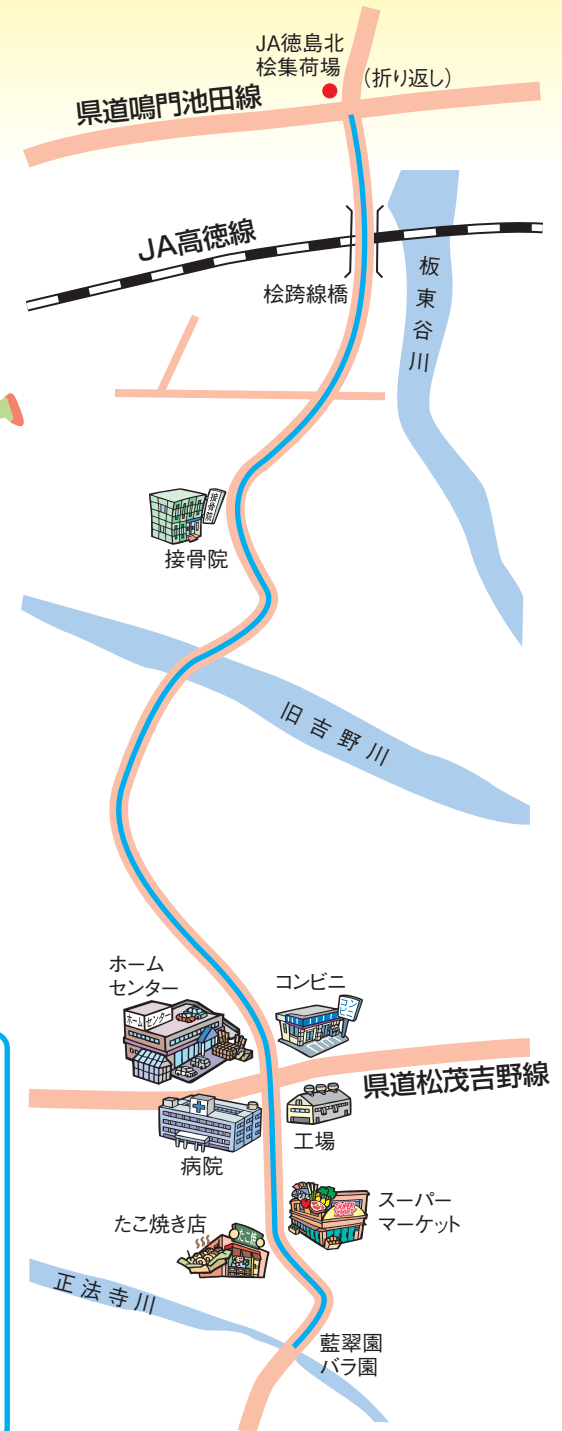


# ウォーキングマップ

## 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

**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徳島北松集荷場  
 3.3km(4714歩) JA徳島北松集荷場 → 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。