

ウォーキングマップ

阿波市 阿波町



土柱そよかぜ公園から出発、歴史を知るコース

距離: **5km(7143歩)**
消費エネルギー: **153キロカロリー**

土柱そよかぜ広場
61庚申塚
俊買沃の松
正広古墳
新八十八ヶ所薬師堂・薬師池
稲荷神社

バーベナの里、自然を楽しみ、心やすらぐコース

距離: **4.5km(6429歩)**
消費エネルギー: **138キロカロリー**

阿波健康福祉センター・バーベナの里
伊沢神社
蛭田池
上大久保谷橋 (五味知橋)

2009年3月作成
徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(阿波市協議会阿波支部)

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。