

ウォーキングマップ

阿波市 土成町



アサザ(水草)コース

距離: **5.1km(7286歩)**
消費エネルギー: **156キロカロリー**

阿波市土成支所

- 0.7km(1000歩) 諏訪神社
- 0.8km(1143歩) 北池
- 2.0km(2257歩) 薬王子神社
- 1.6km(2286歩) 阿波市土成支所

御所の郷コース

距離: **5.0km(7143歩)**
消費エネルギー: **153キロカロリー**

土成保健センター

- 1.4km(2000歩) 第8番札所熊谷寺
- 0.3km(429歩) 土成中央公園
- 1.1km(1571歩) 御所神社
- 0.9km(1286歩) 御所小学校
- 1.3km(1857歩) 阿波市役所土成支所

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

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。