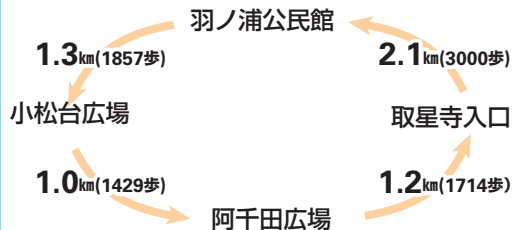


# ウォーキングマップ

## 阿南市 羽ノ浦町

### やまなみコース

距離: **5.6km(8000歩)**  
消費エネルギー: **171kcal**



### 安全道路コース

距離: **4.2km(6000歩)**  
 消費エネルギー: **129kcal**  
 情報文化センター・コスモホール  
 1.8km(2571歩)  
 羽ノ浦すみれ保育所  
 1.7km(2427歩)  
 高田児童公園  
 0.7km(1000歩)

2009年3月作成  
 徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(阿南市協議会羽ノ浦支部)  
 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。