

ウォーキングマップ

美波町 日和佐地区

うみがめコース
 距離: 1.7km(2429歩)
 消費エネルギー: 52キロカロリー

0.9km(1286歩) 日和佐うみがめ博物館カレッタ
 0.8km(1143歩) 日和佐うみがめ博物館カレッタ



りゅうぐうコース
 距離: 1.2km(1714歩)
 消費エネルギー: 37キロカロリー

0.7km(1000歩) 新宝木橋
 0.5km(714歩) 日和佐郵便局

2009年3月作成
 徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(美波町協議会日和佐支部)
 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。