

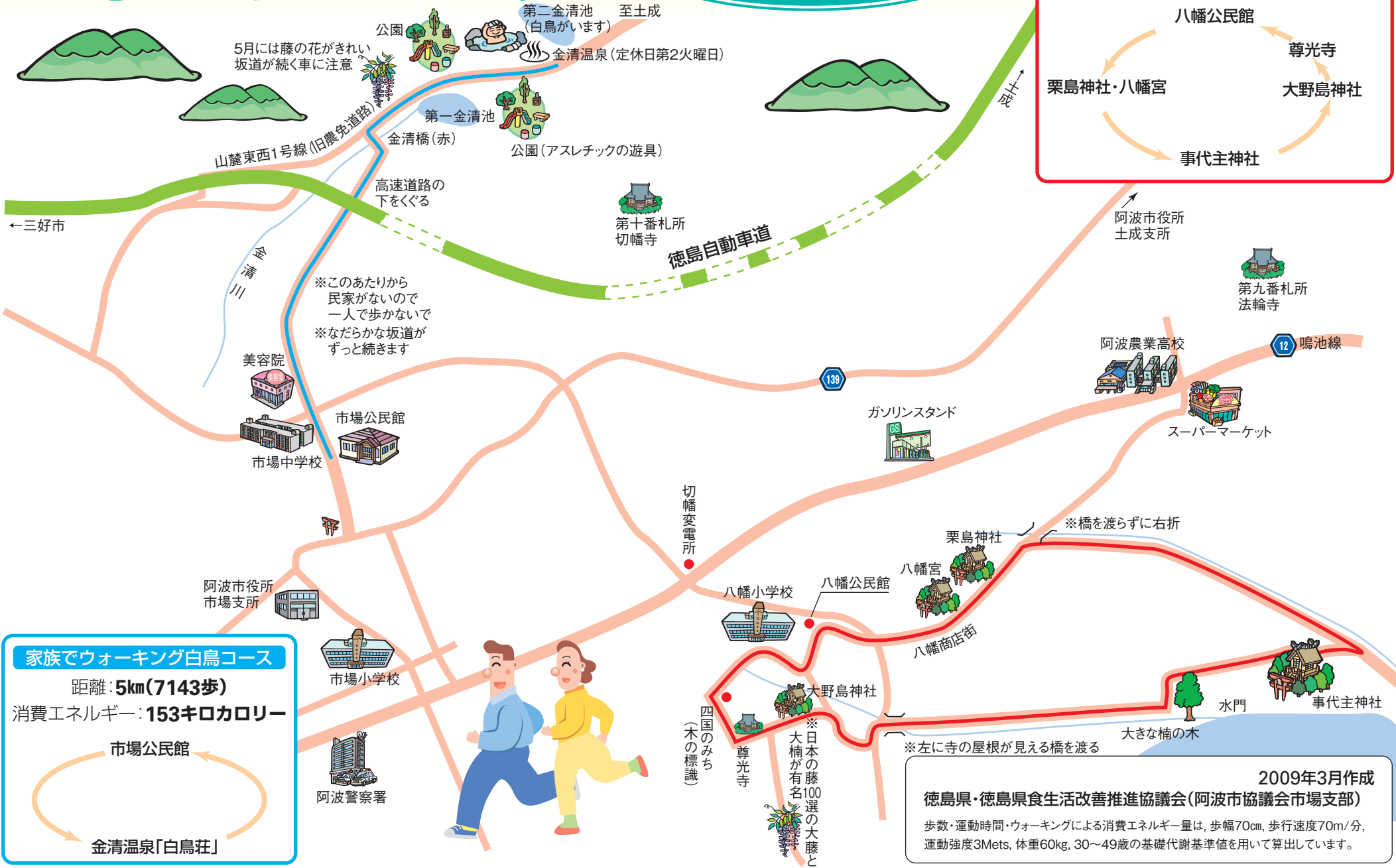
ウォーキングマップ

阿波市 市場町

市場名所をめぐる田園コース

距離: **5km(7143歩)**

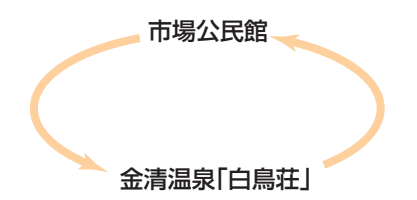
消費エネルギー: **153キロカロリー**



家族でウォーキング白鳥コース

距離: **5km(7143歩)**

消費エネルギー: **153キロカロリー**



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

5月には藤の花がきれい
坂道が続く車に注意

※このあたりから
民家がないので
一人で歩かないで
※なだらかな坂道が
ずっと続きます

※橋を渡らずに右折

※左に寺の屋根が見える橋を渡る

四国のみち
(木の標識)

※日本の藤100選の大藤と
大楠が有名