

ウォーキングマップ

北島町



ひょうたん近道コース

距離: **3.5km(5000歩)**
消費エネルギー: **107キロカロリー**

北島町総合庁舎

北島中学校

ガソリンスタンド

徳島県立防災センター公園

ひょうたんコース

距離: **4.6km(6571歩)** 消費エネルギー: **141キロカロリー**

北島町総合庁舎

北島中学校

板野東消防団第6分団詰所

北島南小学校

北島南小学校

板野東消防団第6分団詰所

徳島県立防災センター公園

2009年3月作成
徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(北島町協議会)

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。