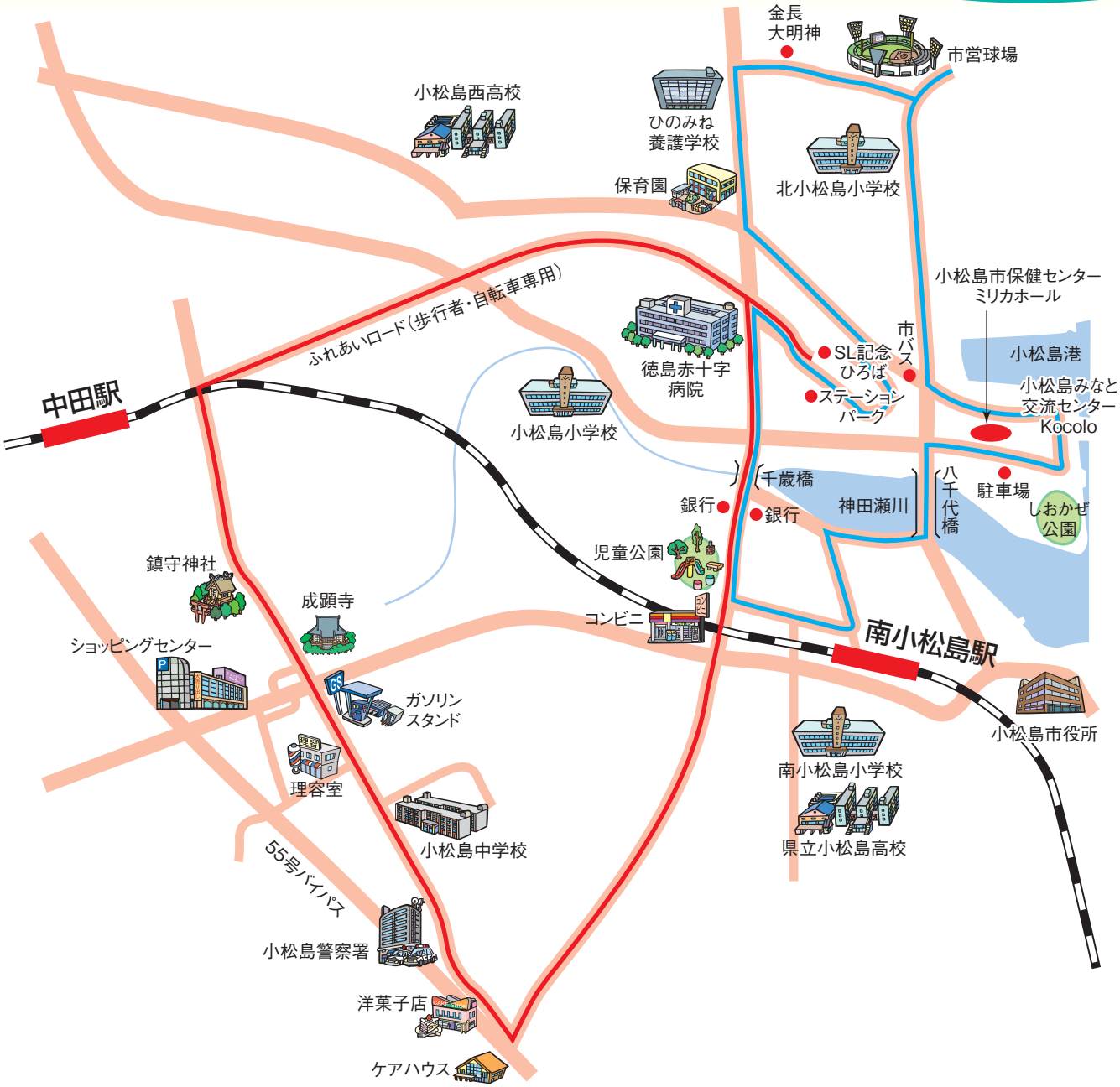
ウォーキングマップ 小松島市



ふれあいコース

距離：**4.9㎞(7000歩)**　消費エネルギー：**150キロカロリー**

SL記念ひろば → ふれあいロード → 鎮守神社 → 成顕寺 → 小松島中学校 → 55号バイパス方面へ → 千歳橋 → SL記念ひろば

しおかぜコース

距離：**4.4㎞(6286歩)**　消費エネルギー：**135キロカロリー**

保育園横 → ステーションパーク → 千歳橋 → 南小松島駅前 → 八千代橋 → みなと交流センター → 市営グラウンド → 保育園横

2009年3月作成

徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(小松島市協議会)

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70㎝，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。