

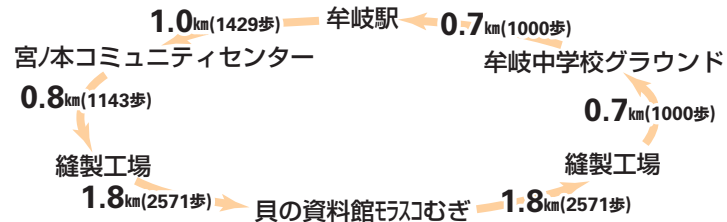
ウォーキングマップ

牟岐町



潮の香りいっぱいコース

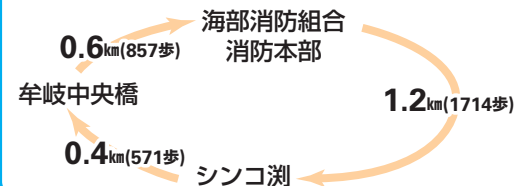
距離：6.8km(9714歩) 消費エネルギー：208キロカロリー



田園コース

距離：2.2km(3143歩)

消費エネルギー：67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(牟岐町協議会)

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。