

# ウォーキングマップ

## 阿南市 那賀川町



**那賀川道の駅コース**

距離: **2.5km(3571歩)**  
消費エネルギー: **76kcal**

那賀川道の駅前交差点

0.7km(1000歩) → 那賀川図書館 → 1.1km(1571歩) → 善福寺 → 0.7km(1000歩) → 那賀川道の駅前交差点

**阿波公方をめぐるコース**

距離: **5.1km(7286歩)** 消費エネルギー: **156kcal**

1.7km(2429歩) → 阿波公方民族資料館 → 1.0km(1429歩) → 那賀川社会福祉会館 → 1.0km(1429歩) → 西光寺 → 1.4km(2000歩) → 三栗八幡神社 → 1.7km(2429歩) → 阿波公方民族資料館

2009年3月作成  
徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(阿南市協議会那賀川支部)

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。