

ウォーキングマップ

佐那河内村



新府能トンネルコース
距離：**4.2km(6000歩)**
消費エネルギー：**129キロカロリー**

朝宮神社 ← 2.1km(3000歩) → 新府能トンネル入口
新府能トンネル入口 ← 2.1km(3000歩) → 朝宮神社



高森山



朝宮神社



佐那河内村役場



佐那河内中学校

園瀬川

(折り返し)
大宮八幡神社



佐那河内局

新府能トンネル入口
(折り返し)



438

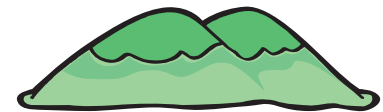


老人憩いの家

三輪川

大宮八幡神社コース
距離：**5.8km(8286歩)**
消費エネルギー：**177キロカロリー**

朝宮神社 ← 2.9km(4143歩) → 大宮八幡神社
大宮八幡神社 ← 2.9km(4143歩) → 朝宮神社



2009年3月作成
徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(佐那河内村協議会)
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。