

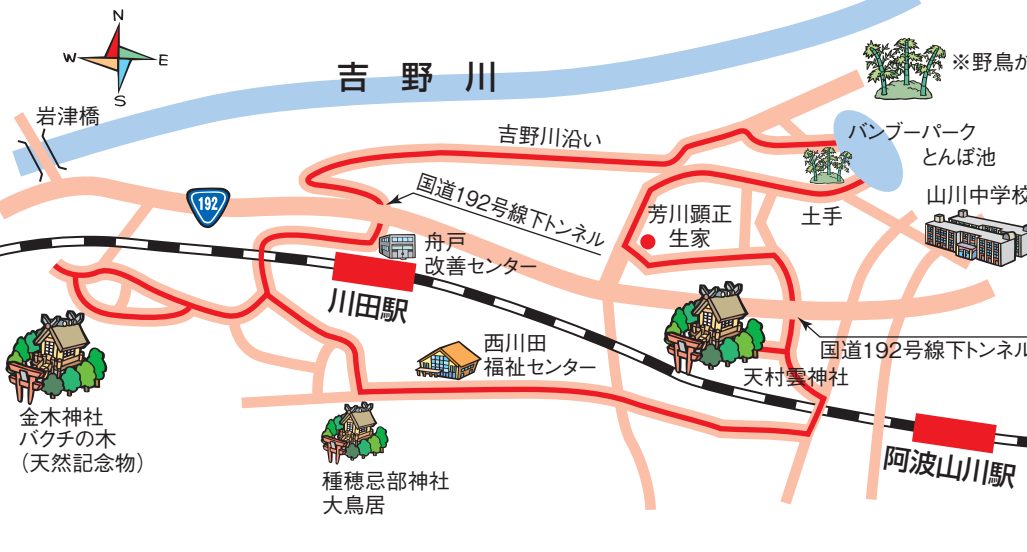
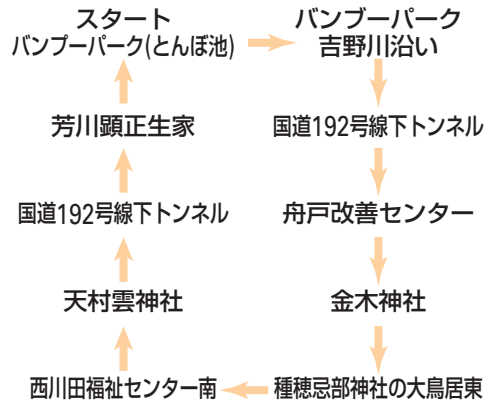
# ウォーキングマップ

吉野川市 山川町

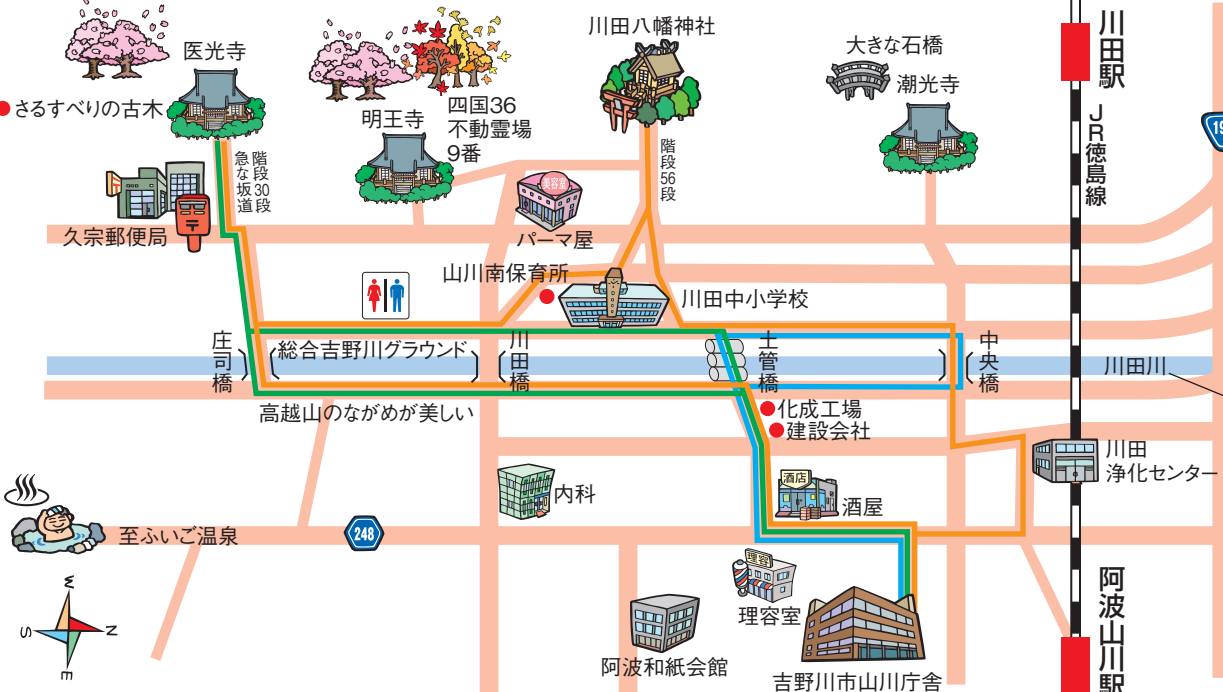
## 吉野川沿いのコースから岩津橋を跳めるコース

距離：7.5km(10714歩)

消費エネルギー：229キロカロリー



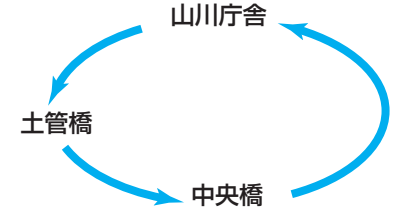
※毎年10/22大祭があります



## 川原を歩く、土管橋より魚を探る、医光寺・川田川・川原コース

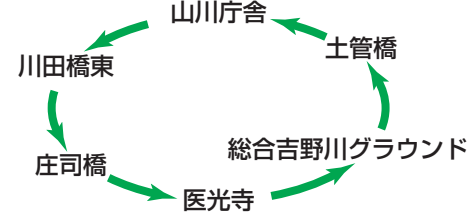
距離：3km(4286歩)

消費エネルギー：92キロカロリー



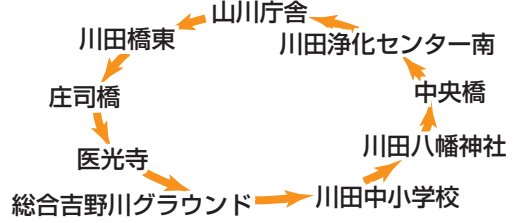
距離：5km(7143歩)

消費エネルギー：153キロカロリー



距離：7km(10000歩)

消費エネルギー：214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(吉野川市協議会山川支部)

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。