

# ウォーキングマップ

阿波市 吉野町



**大牛堤花街道、春は桜、冬はサザンカ!コース**

距離: **3km(4286歩)**

消費エネルギー: **92キロカロリー**

保健センターひまわり

大牛堤花街道

大牛堤花街道

竹重記念碑(西條大橋北詰)

**西條大橋から吉野川の風景を楽しもう!コース**

距離: **5km(7143歩)**

消費エネルギー: **153キロカロリー**

吉野保健センターひまわり

大牛堤花街道

歯科医院

竹重記念碑(西條大橋北詰)

西條大橋南詰

2009年3月作成

徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(阿波市協議会吉野支部)

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。