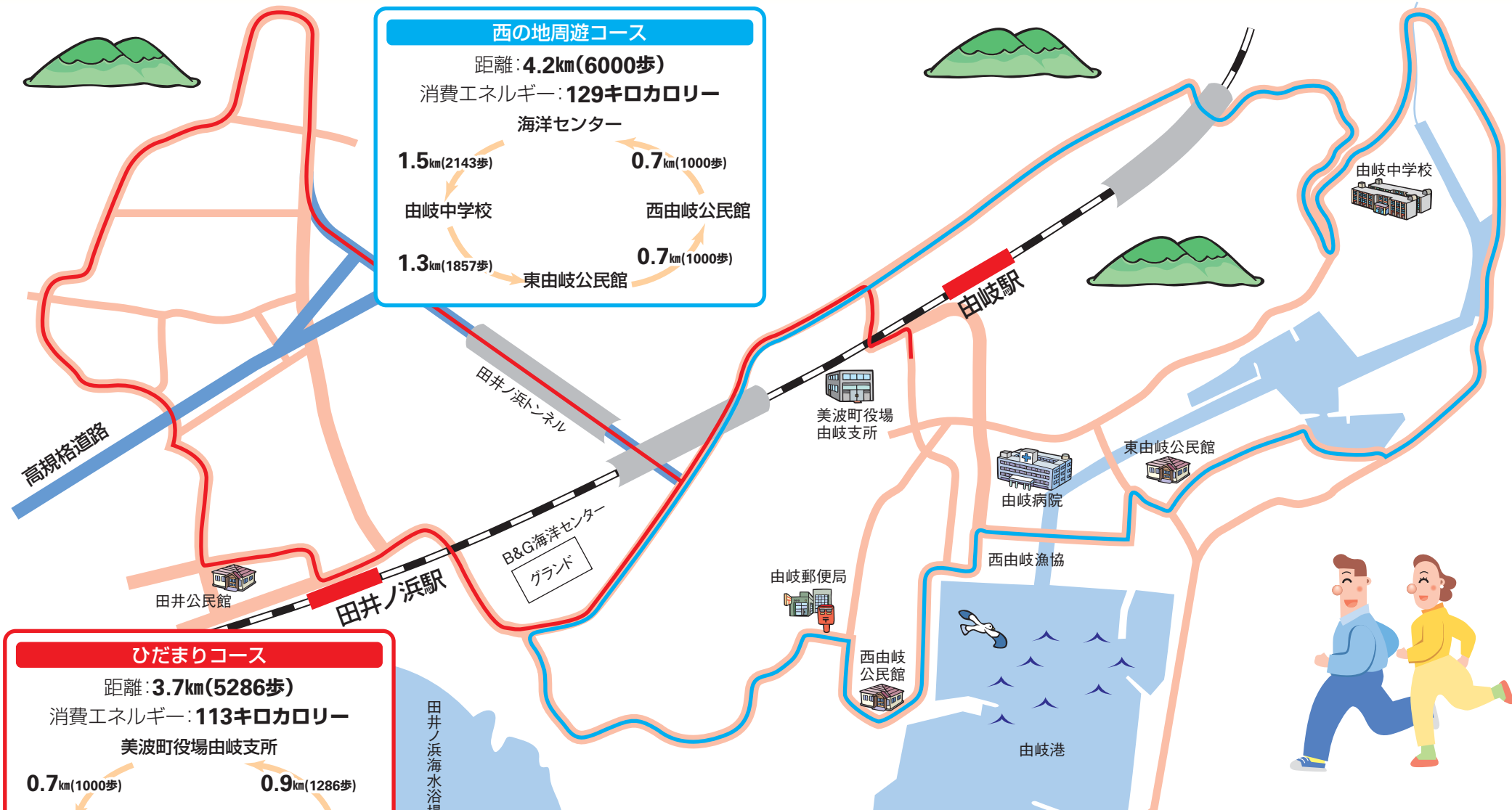


# ウォーキングマップ

## 美波町 由岐地区

**西の地周遊コース**  
 距離: 4.2km (6000歩)  
 消費エネルギー: 129キロカロリー

海洋センター ← 0.7km (1000歩) → 西由岐公民館  
 西由岐公民館 ← 0.7km (1000歩) → 東由岐公民館  
 東由岐公民館 ← 1.3km (1857歩) → 由岐中学校  
 由岐中学校 ← 1.5km (2143歩) → 海洋センター



**ひだまりコース**  
 距離: 3.7km (5286歩)  
 消費エネルギー: 113キロカロリー

美波町役場由岐支所 ← 0.7km (1000歩) → 海洋センター  
 海洋センター ← 0.5km (714歩) → 田井公民館  
 田井公民館 ← 1.6km (2286歩) → 由岐IC  
 由岐IC ← 0.9km (1286歩) → 美波町役場由岐支所



2009年3月作成  
 徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(美波町協議会由岐支部)  
 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。