



小川町 健康長寿ウォーキングマップ

③下小川の歴史と自然をめぐるコース

距離 2.70km 時間 38 分 歩数 4,500 歩 消費エネルギー114kcal

コースのおすすめポイント

埼玉伝統工芸会館・手すき和紙など工芸の里と、カタクリとオオムラサキの林などの自然を楽しむコースです。

西光寺のしだれ桜は3月下旬～4月上旬が見ごろです。7月上旬にオオムラサキの放蝶会が行われます。

A 埼玉伝統工芸会館



B やみや 八宮神社



ラジオ体操で準備運動！
さあ、出発！！
自分のペースで、楽しく、気楽に！



C さいこうじ 西光寺



③下小川の歴史と自然をめぐるコース

距離 2.70km 時間 38 分 歩数 4,500 歩 消費エネルギー114kcal

①埼玉伝統工芸会館 ⇒ ②八宮神社 ⇒ ③ 青木橋

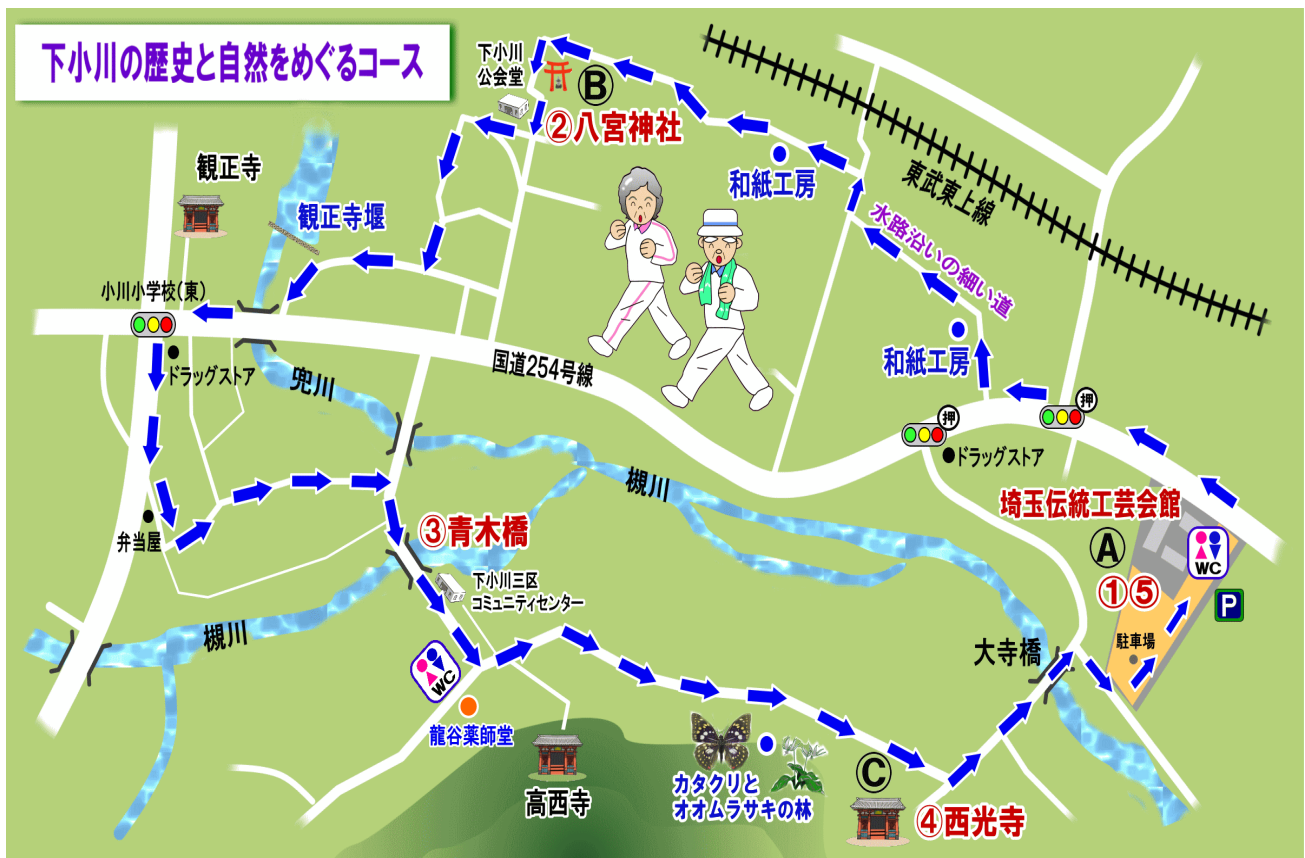
0.75km
1,250 歩
11 分

1.00km
1,667 歩
14 分

⇒ ④西光寺 ⇒ ⑤埼玉伝統工芸会館

0.59km
983 歩
8 分

0.36km
600 歩
5 分



マップ作成協力 吉野光一氏

10分間歩いて消費するエネルギー	$6,300\text{ml} \times 5\text{kcal}$ ⇒おおよそ 30kcal	※消費エネルギー・所要時間は体重 60kg の人が分速
酸素の摂取量		70m (ふつう歩き) で歩いた場合で算出。
酸素1ℓあたりのエネルギー消費量		※歩数は標準的な1歩 60cm で算出