



小川町 健康長寿ウォーキングマップ

だいしょうじ

④カタクリとニンソウの里、大聖寺をめぐるコース

距離 3.54km 時間 50 分 歩数 5,899 歩 消費エネルギー150kcal

コースのおすすめポイント

埼玉伝統工芸会館からカタクリとニンソウの里、小川盆地の眺めがよい

だいしょうじ

大聖寺、下里の耕地をめぐるコースです。カタクリとニンソウは3月下旬～4月上旬が見ごろです。遊歩道は林の中なので虫刺され等にご注意ください。

さいこうじ

A 西光寺



B カタクリとニンソウの里



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！



だいしょうじ

C 大聖寺からの眺め



④カタクリとニリンソウの里、大聖寺をめぐるコース

距離 3.54km 時間 50 分 歩数 5,899 歩 消費エネルギー150kcal

①埼玉伝統工芸会館 ⇒ ②柳町橋 ⇒ ③ 大聖寺

1.13km
1,883 歩
16 分

0.77km
1,283 歩
11 分

⇒ ④下里 4 区区民センター ⇒ ⑤埼玉伝統工芸会館

1.26km
2,100 歩
18 分

0.38km
633 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

酸素の摂取量

酸素 1ℓあたりのエネルギー消費量

6,300ml × 5kcal

⇒ およそ 30kcal

※消費エネルギー・所要時間は体重 60kg の人が分速

70m (ふつう歩き) で歩いた場合で算出。

※歩数は標準的な 1 歩 60cm で算出