



# 小川町 健康長寿ウォーキングマップ

## ⑤青石の里・下里の耕地をめぐるコース

距離 4.20km 時間 60 分 歩数 6,999 歩 消費エネルギー180kcal

### コースのおすすめポイント

中世の供養塔である武蔵型<sup>いたび</sup>板碑の一大製作遺跡、青石の里 下里地区。<sup>つきがわ</sup>槻川が大きく蛇行し山々に囲まれた独特の景観をめぐるコースです。田んぼの中の小径にたたずみ、<sup>いたび</sup>板碑を見ていると心が和みます。

#### A 下里地区



#### B <sup>あみだずそういたび</sup>阿弥陀図像板碑



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 下里の耕地



WEB 版まち歩きマップ  
名所旧跡の説明を  
ご覧いただけます!!!



## ⑤青石の里・下里の耕地をめぐるコース

距離 4.20km 時間 60 分 歩数 6,999 歩 消費エネルギー180kcal

### ①割谷橋 ⇒ ②阿弥陀図像板碑 ⇒ ③ 旧下里分校

1.11km
1,850 歩
16 分

1.67km
2,783 歩
24 分

### ⇒ ④島根橋 ⇒ ⑤割谷橋

0.80km
1,333 歩
11 分

0.62km
1,033 歩
9 分

下里八宮神社に行くには  
 バス利用：小川パークヒル  
 方面行き「白根」下車  
 徒歩8分700m



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