



小川町 健康長寿ウォーキングマップ

⑥歴史を偲ぶ腰越城コース

距離 2.20km 時間 32 分 歩数 3,666 歩 消費エネルギー190kcal

コースのおすすめポイント

埼玉県指定史跡になっている「腰越城跡」を訪れるコースです。主郭からの眺望は絶景。眼下に小川盆地が広がり、秋から冬にかけての季節は見晴らしがよく特におすすめです。

A 腰越城入口



B 中腹付近



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 頂上からの眺め



⑥歴史を偲ぶ腰越城コース

距離 2.20km 時間 32 分 歩数 3,666 歩 消費エネルギー 190kcal

①パトリアおがわ⇒ ②腰越城頂上 ⇒ ③パトリアおがわ

1.10km
1,833 歩
17 分

1.10km
1,833 歩
15 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10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

問合せ 健康福祉課 小川町大字腰越 618 番地 ☎ 0493-74-2323