



小川町 健康長寿ウォーキングマップ

⑦腰越二区周辺コース

距離 3.40km 時間 47分 歩数 5,667歩 消費エネルギー141kcal

コースのおすすめポイント

パトリアおがわから北側の山に沿って歩いてみませんか。四季の変化が楽しめます。熊野神社の前を通り、大河小学校を過ぎたら折り返します。今度はつきがわ槻川の近くを歩きましょう。比較的平坦なコースです。

A 熊野神社



B 大河小学校



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 よろずよばし 萬世橋からの眺め



⑦腰越二区周辺コース

距離 3.40km 時間 47 分 歩数 5,667 歩 消費エネルギー141kcal

①パトリアおがわ⇒②熊野神社⇒③大河小学校⇒④大河橋手前⇒⑤パトリアおがわ

1.08km
1,800 歩
15 分

0.59km
983 歩
8 分

0.52km
867 歩
7 分

1.21km
2,017 歩
17 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