



小川町 健康長寿ウォーキングマップ

じげんじ

⑨ 慈眼寺コース

距離 3.37km 時間 48 分 歩数 5,616 歩 消費エネルギー144kcal

コースのおすすめポイント

青山上区を周るコースです。^{じげんじ}慈眼寺^{じげんじ}を通して畑の中を歩きます。春には桃の花、初夏にはヘメロカリス、秋にはクジャク草の花を楽しむこともできます。^{よろずよはし}萬世橋^{つきがわ}からパトリアおがわまでの^{つきがわ}槻川^{つきがわ}沿いはマイナスイオンがいっぱいです。

A ^{じげんじ}慈眼寺前の男井戸



B ヘメロカリス園



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 ^{つきがわ}槻川の眺め



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!!!



⑨慈眼寺コース

距離 3.37km 時間 48 分 歩数 5,616 歩 消費エネルギー 144kcal

①パトリアおがわ⇒②慈眼寺⇒③青上集落センター⇒④萬世橋⇒⑤パトリアおがわ

1.04km
1,733 歩
15 分

1.27km
2,117 歩
18 分

0.47km
783 歩
7 分

0.59km
983 歩
8 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