



## 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。<sup>じげんじ</sup>慈眼寺<sup>じげんじ</sup>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。<sup>よろずよはし</sup>萬世橋<sup>つきがわ</sup>からパトリアおがわまでの<sup>つきがわ</sup>槻川<sup>つきがわ</sup>沿いはマイナスイオンがいっぱいです。

#### A <sup>じげんじ</sup>慈眼寺入口



#### 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 <sup>つきがわ</sup>槻川の眺め



## 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

問合せ 小川町役場健康福祉課 小川町大字大塚55番地 ☎0493-72-1221