



小川町 健康長寿ウォーキングマップ

こしなか

⑩腰中コース

距離 3.34km 時間 48 分 歩数 5,566 歩 消費エネルギー144kcal

コースのおすすめポイント

パトリアおがわ周辺の散歩コースです。「^{やぎし}矢岸歩道橋」を横目に歩いていくと桜並木が迎えてくれます。^{きりどおしはし}切通橋から落合橋までの川沿いは彼岸花の群生地です。回り込んだ槻川の流れと共にパトリアおがわに戻ってきます。

A ^{やぎし}矢岸歩道橋



B ^{きりどおしはし}切通橋付近



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 遊歩道からパトリアの眺め



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!!!



⑩腰中コース

距離 3.34km 時間 48 分 歩数 5,566 歩 消費エネルギー144kcal

①パトリアおがわ ⇒ ②切通橋 ⇒ ③落合橋 ⇒ ④鳥居 ⇒ ⑤パトリアおがわ

| |
|---------|
| 0.95km |
| 1,583 歩 |
| 14 分 |

| |
|---------|
| 0.65km |
| 1,083 歩 |
| 9 分 |

| |
|---------|
| 0.76km |
| 1,267 歩 |
| 11 分 |

| |
|---------|
| 0.98km |
| 1,633 歩 |
| 14 分 |



パトリアおがわに行くには
バス利用：和紙の里・白石車庫
行き「パトリアおがわ」下車

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