



小川町 健康長寿ウォーキングマップ

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。「^{やぎしばし}矢岸橋」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}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。

^{やぎしばし}
A 矢岸橋



^{きりどおし}
B 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



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



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