



小川町 健康長寿ウォーキングマップ

⑪竹沢公民館周回コース

距離 3.29km 時間 47分 歩数 5,484歩 消費エネルギー141kcal

コースのおすすめポイント

竹沢公民館からJR八高線北側と南側を一周するコースです。竹沢小学校まで行ったら西へ向かって進みます。国道254号線に突き当たったら八高線のガード下をくぐって竹沢公民館までもどります。

A 竹沢公民館



B 竹沢小学校



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 八高線ガード下



⑪竹沢公民館周回コース

距離 3.29km 時間 47 分 歩数 5,484 歩 消費エネルギー 141kcal

①竹沢公民館 ⇒ ②竹沢小学校前 ⇒ ③八高線ガード下 ⇒ ④竹沢公民館

0.37km
617 歩
5 分

1.54km
2,567 歩
22 分

1.38km
2,300 歩
20 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

問合せ 小川町役場健康福祉課 小川町大字大塚 5 5 番地 ☎0493-72-1221