



小川町 健康長寿ウォーキングマップ

⑩武田氏ゆかりのお寺コース

距離 3.62km 時間 52分 歩数 6,034歩 消費エネルギー 156kcal

コースのおすすめポイント

バイパス沿いを歩き、2つのお寺を訪れるコースです。まっすぐ伸びるバイパスの歩道を歩いた後は、山里の田園風景が広がります。コース途中の輪禅寺は一見の価値があります。JA直売所での買い物で夕飯の準備も万端です。

A 小川農産物直売所



B 輪禅寺



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 下横田の百庚申(コース外)



⑩武田氏ゆかりのお寺コース

距離 3.62km 時間 52 分 歩数 6,034 歩 消費エネルギー156kcal

①農産物直売所 ⇒ ②小川消防署 ⇒ ③能満寺 ⇒ ④輪禅寺 ⇒

0.63km
1,050 歩
9 分

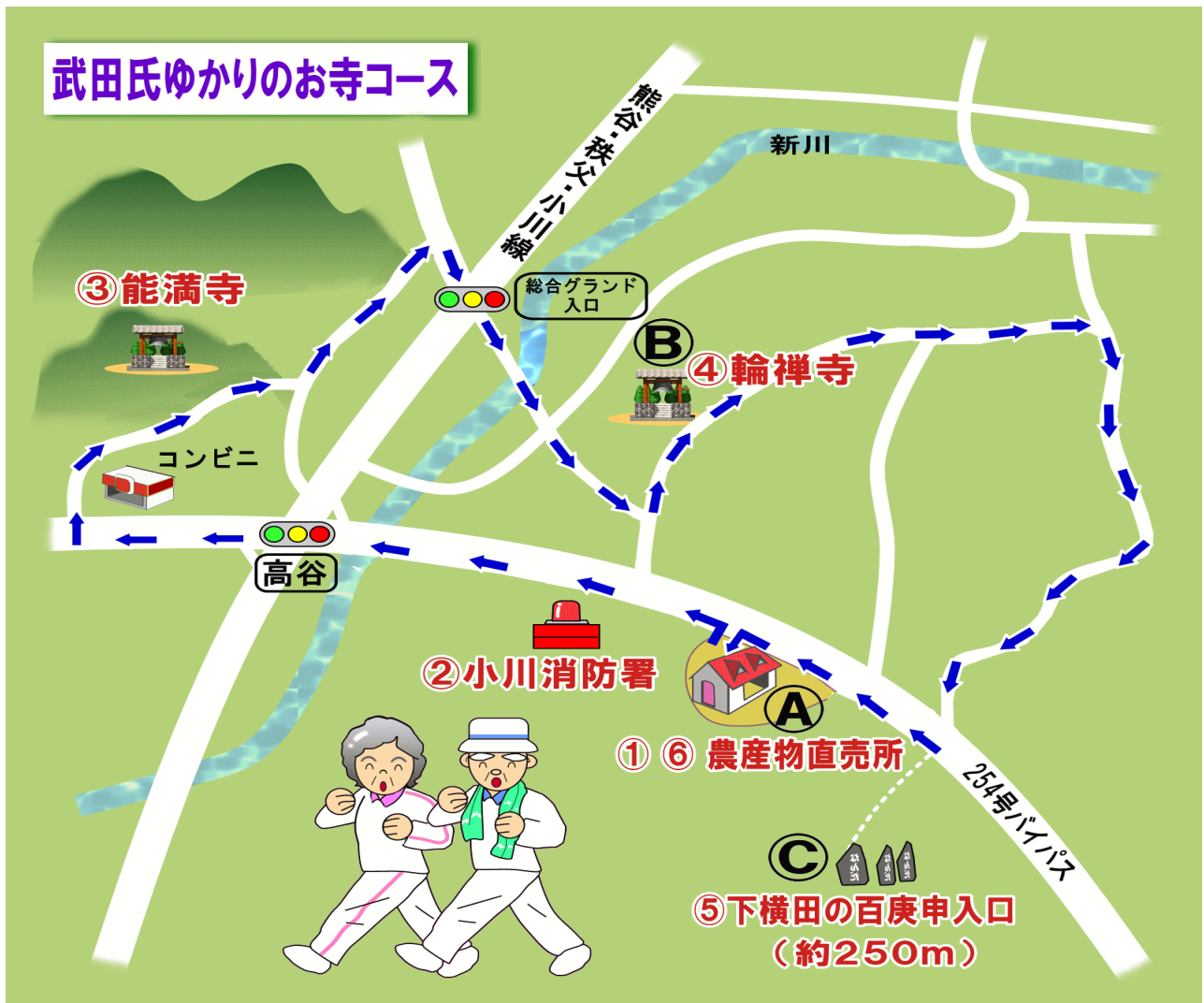
0.70km
1,167 歩
10 分

0.96km
1,600 歩
14 分

1.20km
2,000 歩
17 分

⑤下横田の百庚申入口 ⇒ ⑥農産物直売所

0.13km
217 歩
2 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10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