



小川町

健康長寿ウォーキングマップ

⑰東小川南コース

距離 3.18km 時間 46分 歩数 5,300歩 消費エネルギー 138kcal

コースのおすすめポイント

身近な団地内を歩くコースです。東小川小学校の周辺では、登下校の子どもたちとあいさつを交わす場面もあります。地域の見守り、防犯活動にも役立つコースです。

A 東小川小学校



B 小川東第12公園(テニスコート)



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 小川東第7公園



⑰東小川南コース

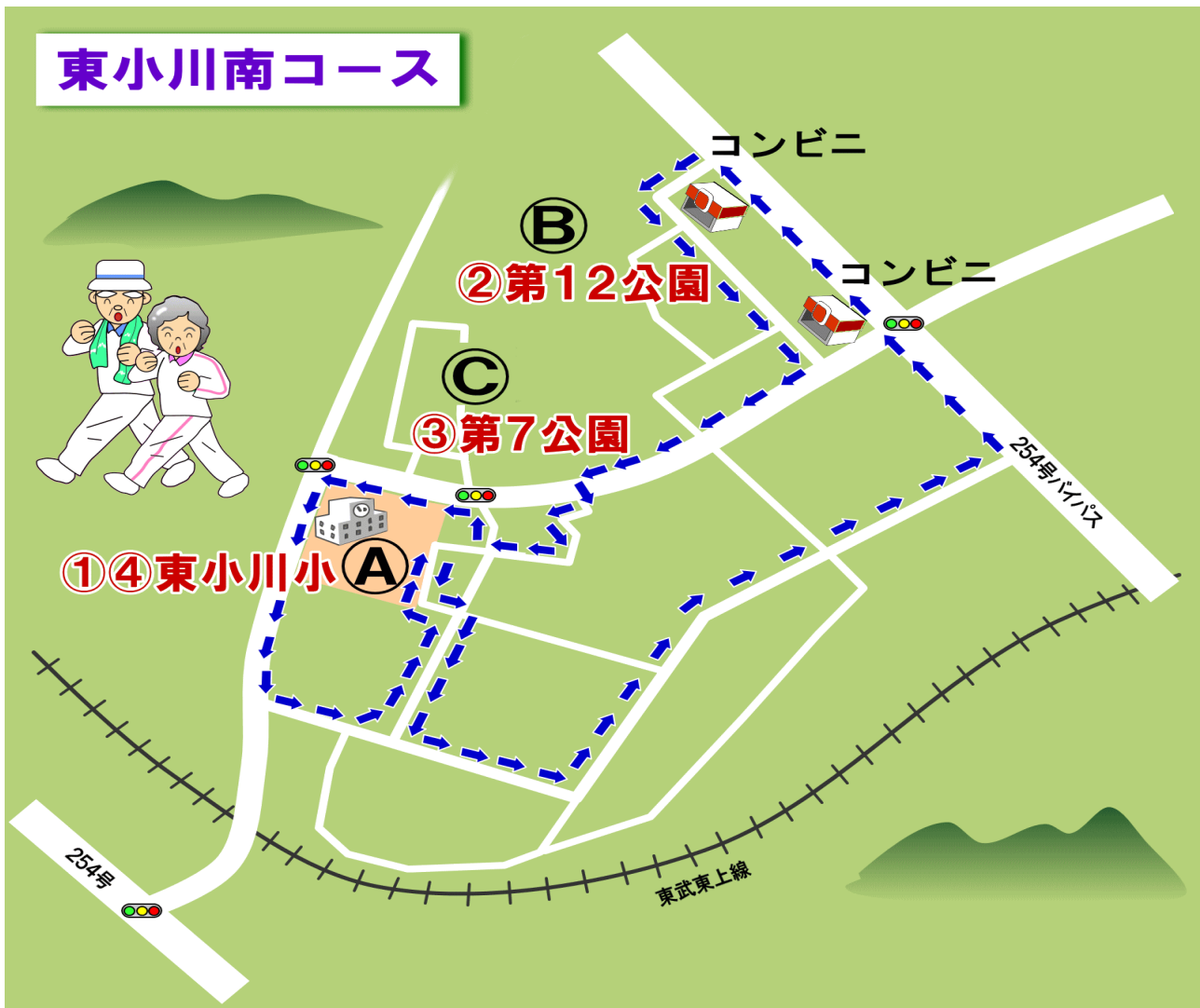
距離 3.18km 時間 46 分 歩数 5,300 歩 消費エネルギー138kcal

①東小川小学校⇒ ②小川東第 12 公園⇒③小川東第 7 公園⇒④東小川小学校

1.55km
2,583 歩
22 分

0.46km
767 歩
7 分

1.17km
1,950 歩
17 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55番地 ☎0493-72-1221