



小川町

健康長寿ウォーキングマップ

③下小川の歴史と自然をめぐるコース

距離 2.70km 時間 38 分 歩数 4,500 歩 消費エネルギー 114kcal

コースのおすすめポイント

埼玉伝統工芸会館・手しき和紙など工芸の里と、カタクリとオオムラサキの林などの自然を楽しむコースです。

西光寺のしだれ桜は3月下旬～4月上旬が見ごろです。7月上旬にオオムラサキの放蝶会が行われます。

A 埼玉伝統工芸会館



バス利用：

小川パークヒル方面行き伝統工芸会館前下車

B 八宮神社



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！

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!!!



C 西光寺



③下小川の歴史と自然をめぐるコース

距離 2.70km 時間 38 分 歩数 4,500 歩 消費エネルギー 114kcal

①埼玉伝統工芸会館

⇒

②八宮神社

⇒

③青木橋

ここに行くには

バス利用：小川パーク

ヒル方面行き伝統工芸

会館前下車

0.75km
1,250 歩
11 分

1.00km
1,667 歩
14 分

⇒ ④西光寺

⇒

⑤埼玉伝統工芸会館

0.59km
983 歩
8 分

0.36km
600 歩
5 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

$$6,300\text{ml} \times 5\text{kcal}$$

⇒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