



小川町

健康長寿ウォーキングマップ

だいしょうじ

## ④カタクリとニリンソウの里、大聖寺をめぐるコース

距離 3.54km 時間 50 分 歩数 5,899 歩 消費エネルギー 150kcal

### コースのおすすめポイント

埼玉伝統工芸会館からカタクリとニリンソウの里、小川盆地の眺めがよい

大聖寺、下里の耕地をめぐるコースです。カタクリとニリンソウは3月下旬～4月上旬が見ごろです。遊歩道は林の中なので虫刺され等にご注意ください。

A 西光寺



B カタクリとニリンソウの里



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 大聖寺からの眺め



#### ④カタクリとニリンソウの里、大聖寺をめぐるコース

距離 3.54km 時間 50 分 歩数 5,899 歩 消費エネルギー 150kcal

##### ①埼玉伝統工芸会館

⇒ ②柳町橋

##### ③ 大聖寺

ここに行くには

1.13km

バス利用：小川パーク

1,883 歩

ヒル方面行き伝統工芸

16 分

0.77km

1,283 歩

11 分

会館前下車

⇒ ④下里 4 区区民センター

⇒

##### ⑤埼玉伝統工芸会館

1.26km

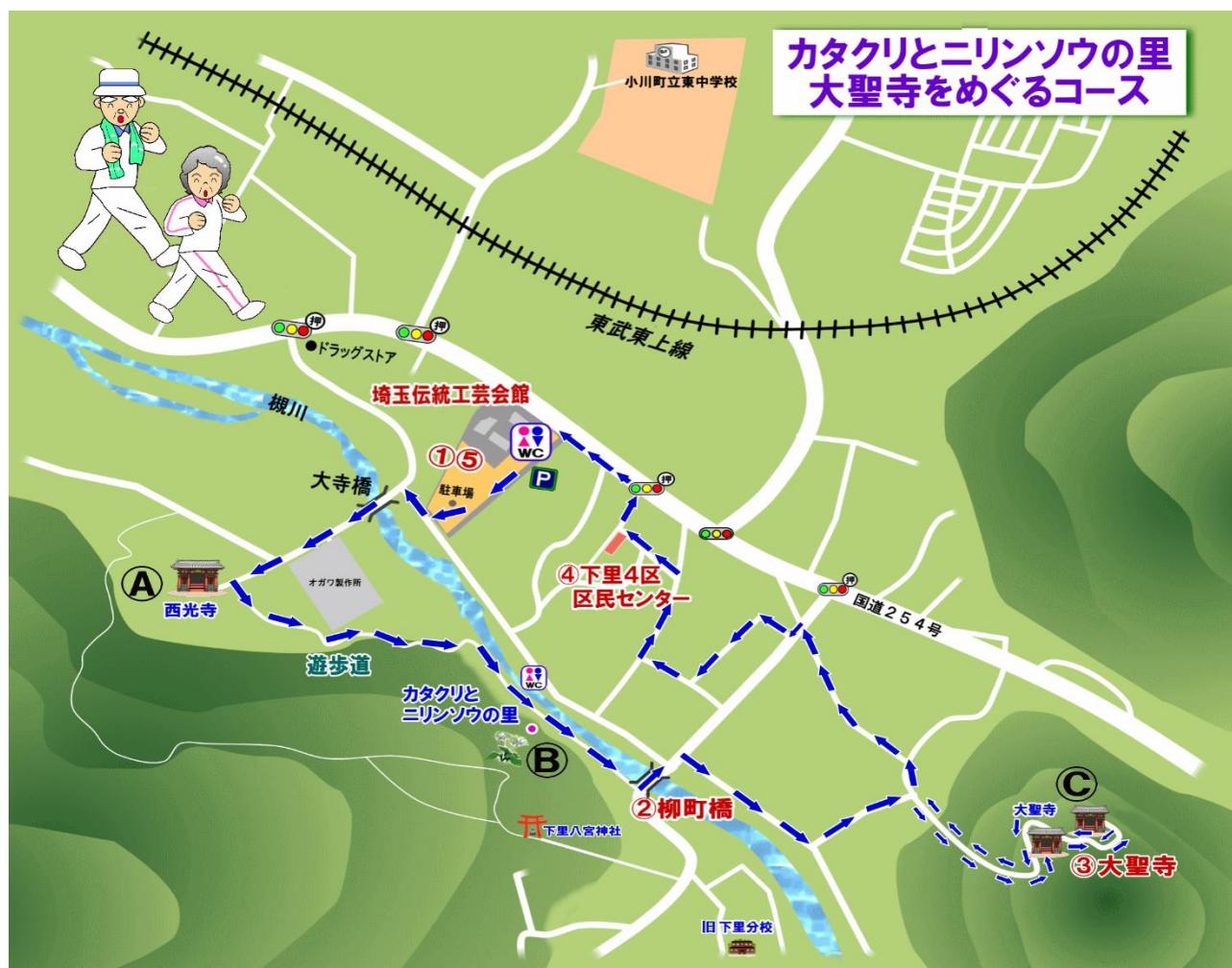
2,100 歩

18 分

0.38km

633 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

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

酸素 1ℓあたりのエネルギー消費量

$$\Rightarrow \text{およそ } 30\text{kcal}$$

※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