



小川町

健康長寿ウォーキングマップ

じげんじ

⑨慈眼寺コース

距離 3.37km 時間 48 分 歩数 5,616 歩 消費エネルギー 144kcal

コースのおすすめポイント

青山上区を周るコースです。慈眼寺を通って畠の中を歩きます。春には桃の花、初夏にはヘメロカリス、秋にはクジャク草の花を楽しむこともできます。萬世橋からパトリアおがわまでの槻川沿いはマイナスイオンがいっぱいです。

A 慈眼寺前の男井戸



B ヘメロカリス園



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 槻川の眺め



⑨慈眼寺コース

距離 3.37km 時間 48 分 歩数 5,616 歩 消費エネルギー 144kcal

①パトリアおがわ⇒②慈眼寺⇒③青上集落センター⇒④萬世橋⇒ ⑤パトリアおがわ

| |
|---------|
| 1.04km |
| 1,733 歩 |
| 15 分 |

| |
|---------|
| 1.27km |
| 2,117 歩 |
| 18 分 |

| |
|--------|
| 0.47km |
| 783 歩 |
| 7 分 |

| |
|--------|
| 0.59km |
| 983 歩 |
| 8 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

$$\left. \begin{array}{l} 6,300\text{ml} \times 5\text{kcal} \\ \Rightarrow \text{およそ } 30\text{kcal} \end{array} \right\}$$

※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