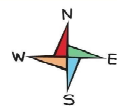


ウォーキングマップ

吉野川市 鴨島町



鴨島・山麓文化コース

距離: 6.2km(8857歩)

消費エネルギー: 190キロカロリー

森山小学校 1.1km(1571歩)
春日神社 1.6km(2286歩)
龍王神社 0.8km(1143歩)
熊野神社 1.3km(1857歩)
飯尾神社 0.6km(857歩)
玉林寺 0.8km(1143歩)
壇の大クス 徳島県指定天然記念物

吉野川と名水めぐりコース

距離: 5.8km(8286歩)

消費エネルギー: 177キロカロリー

鴨島公民館 0.2km(286歩)
吉野川医療センター 1.0km(1429歩)
江川湧水源 0.5km(714歩)
江川・鴨島公園 1.2km(1714歩)
バイパス 1.4km(2000歩)
堤防 1.5km(2143歩)

いやしのみちコース

距離: 6.2km(8857歩)

消費エネルギー: 190キロカロリー

鴨島駅 1.9km(2714歩)
報恩寺 1.8km(2571歩)
第11番札所 藤井寺 2.5km(3571歩)

神社めぐりコース

距離: 6.5km(9283歩)

消費エネルギー: 199キロカロリー

鴨島駅 0.5km(714歩)
八幡神社 0.5km(714歩)
若宮八幡神社 0.7km(1000歩)
飯尾神社 1.7km(2427歩)
若宮神社 0.7km(1000歩)
杉尾神社 0.8km(1143歩)
徳住寺 0.7km(1000歩)
荒神社 0.5km(714歩)
諏訪神社

向麻山・コスモス街道コース

距離: 5.8km(8286歩)

消費エネルギー: 177キロカロリー

上浦小学校 0.9km(1286歩)
向麻山・国中八幡神社 1.3km(1857歩)
鴨島東中学校 3.3km(4714歩)
発達支援センター 0.3km(429歩)

2009年3月作成
徳島県・徳島県食生活改善推進協議会(吉野川市協議会鴨島支部)

歩数・運動時間・ウォーキングによる消費エネルギー量は、歩幅70cm、歩行速度70m/分、運動強度3Mets、体重60kg、30~49歳の基礎代謝基準値を用いて算出しています。