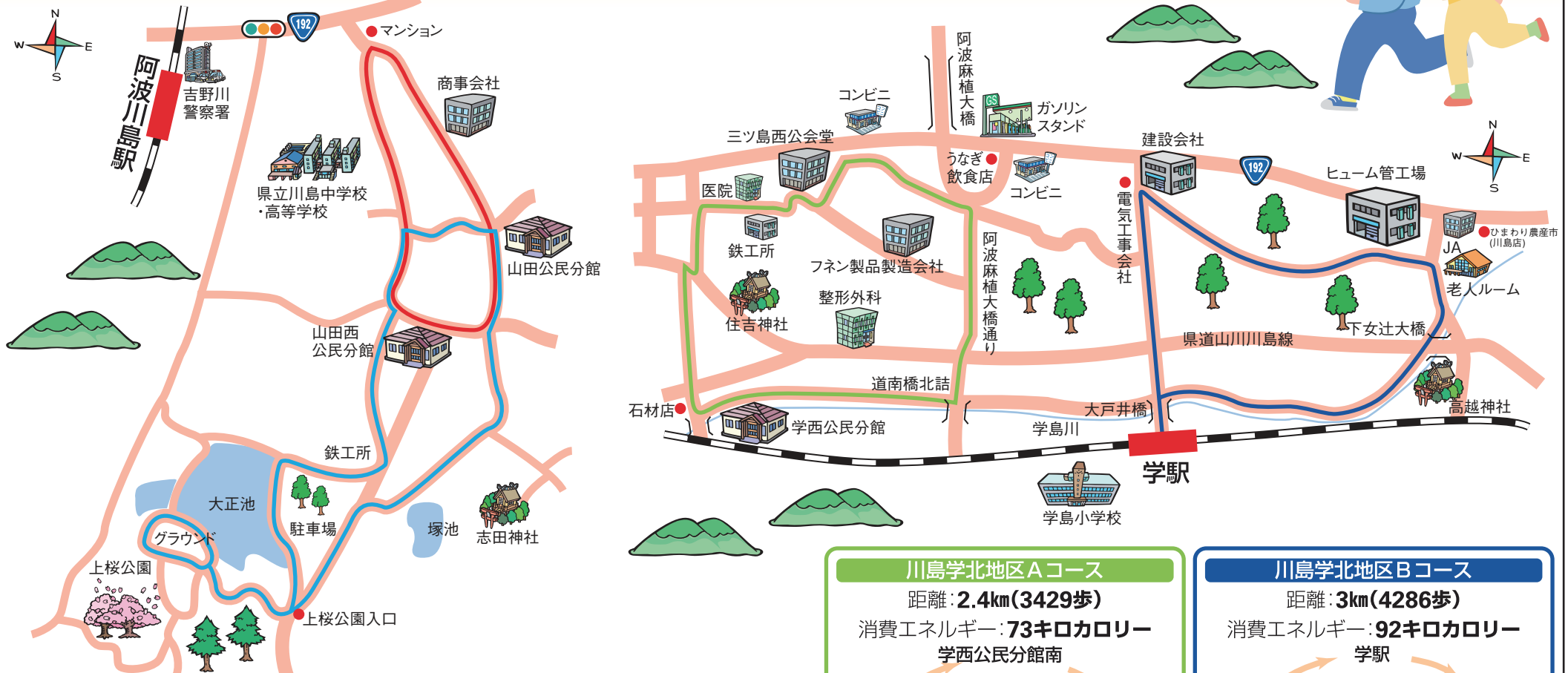


# ウォーキングマップ

## 吉野川市 川島町



**川島山田地区Aコース**  
 距離: 2.1km(3000歩)  
 消費エネルギー: 64キロカロリー  
 山田公民分館

山田西公民分館 → 商事会社 → 県立川島中高校 → 山田西公民分館

**川島山田地区Bコース**  
 距離: 4km(5714歩)  
 消費エネルギー: 122キロカロリー  
 山田公民分館

山田西公民分館 → グラウンド → 上桜公園入口 → 塚池 → 山田西公民分館

**川島学北地区Aコース**  
 距離: 2.4km(3429歩)  
 消費エネルギー: 73キロカロリー  
 学西公民分館南

三ツ島西公会堂 → 住吉神社西 → 道南橋北詰 → 阿波麻植大橋通り → 学西公民分館南 → 三ツ島西公会堂

**川島学北地区Bコース**  
 距離: 3km(4286歩)  
 消費エネルギー: 92キロカロリー  
 学駅

学島川 → 大戸井橋 → 高越神社 → 老人ルーム → 電気工事会社 → 学島川

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