

よこぜ ^{ぶら〜り} 歩楽〜里 ウォーキング

速歩(平地、速度95~100m/分程度) = 4メッツ

$$\text{メッツ} \times \text{時間(時)} \times \text{体重(kg)} = \text{消費カロリー(kcal)}$$

※各コースに表示している消費カロリーは、平地で歩いた時、速度95~100m/分、体重60kgの人の消費カロリーを目安として表示しています。



エネルギー量の例



缶ビール
350g
140kcal



ショートケーキ
105g
354kcal



ポテトチップス
30g
166kcal



まんじゅう
36g
111kcal



ご飯(精白米)
150g
252kcal

140 kcal
消費カロリー

札所や花々をながめながら歩楽〜里

① 5番・10番・オープンガーデンコース

歩行距離 約3.4km
歩行時間 約35分

町民グラウンドを出発し、札所5番に向かって進んでいきます。県道11号を通り札所10番から町民グラウンドへ戻るコースです。



オープンガーデン



札所5番 語歌堂



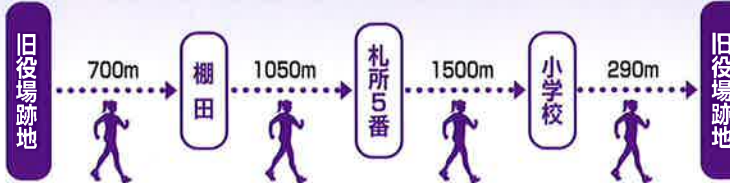
148 kcal
消費カロリー

寺坂棚田がひろがる爽快ロケーション

② 棚田・5番コース

歩行距離 約3.54km
歩行時間 約37分

旧役場跡地を出発し、町民会館から寺坂棚田の方面へ上がっていきます。つきあたりを左折し、町民グラウンドを過ぎ農道へ入ります。札所5番(語歌堂)を通り、再び町民グラウンドの方へ戻ってきて、横瀬小学校横の階段を町民会館駐車場へ下り旧役場跡地へ戻るコースです。



寺坂棚田



オープンガーデン



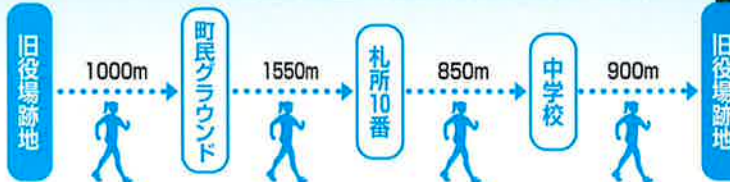
180 kcal
消費カロリー

小中学校の周りを安全パトロールしながら45分

③ 小・中学校コース

歩行距離 約4.3km
歩行時間 約45分

旧役場跡地を出発し、町民会館から寺坂棚田の方へ上がっていきます。つきあたりを左折し、町民グラウンドの南側道路を通り、横瀬大橋を渡り、札所10番へ進みます。県道11号を通り横瀬中学校への道を左折し中学校南側の道路を通りつきあたりを右折。国道299号を通り旧役場跡地へ戻るコースです。



札所10番 大慈寺



オープンガーデン

