

ウォーキング&スロージョギング®マップ

前津江(出野)コース

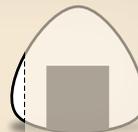
〈監修〉
福岡大学スポーツ科学部
運動生理学研究室
身体活動研究所

〈問い合わせ〉
日田市健康保険課
健康支援係
(電話) 0973-24-3000

季節により、
桜・藤の花・シャクナゲ・バラ・
彼岸花が見られ綺麗

1 黄色

距離：約 0.4km 歩数：約 600 歩
時間：約 5 分 消費カロリー：約 10kcal



星払生活改善センター

巖山神社

出野橋

緩やかな坂

3

旧出野小学校

星払橋

出野小橋

田代橋(石橋)

出野高齢者集会所

出野交流センター
出野地区公民館

出野大橋

緩やかな坂

2

緩やかな坂

急な坂

スロージョギングを行うと、
ウォーキングを行った場合の
1.5倍の歩数、2倍のカロリーを
消費できます。



2 赤色

距離：約 1.2km 歩数：約 1,700 歩
時間：約 20 分 消費カロリー：約 40kcal



3 青色

距離：約 0.6km 歩数：約 800 歩
時間：約 10 分 消費カロリー：約 20kcal



※消費カロリー・歩数・時間は、身長160cm体重60kgの方が時速4kmでウォーキングを行った場合の参考です。市販のおにぎり(1個分)のご飯の量は、約100g(約160kcal)です。(具材除く)

®スロージョギングは一般社団法人日本スロージョギング協会の登録商標です。