

ウォーキング&スロージョギング®マップ

光岡・国道沿いコース

① 黄色

距離：約 2.8km 歩数：約 3,900 歩
時間：約 40 分 消費カロリー：約 80kcal

市販のおにぎり
1/2個分の
消費カロリー



吹上公園

長善寺

吹上町交差点

光岡小学校

岳林寺

光岡地区の史跡の
説明看板がある



片山磨崖種子

空性寺

道が狭いため
車などに気をつける

学校給食センター

光岡駅

光岡
公民館

花月川大橋

花月川

光岡橋

荻鶴橋

三郎丸橋

平坦なコース

386

日田市
埋蔵文化財センター

緩やかな坂

玉川バイパス

玉川交差点

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。

駐車場
 トイレ
 〈縮尺〉
 100m

〈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

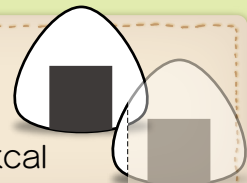
② 赤色

距離：約 3.8km 歩数：約 5,300 歩
時間：約 55 分 消費カロリー：約 110kcal



③ 青色

距離：約 5.7km 歩数：約 7,900 歩
時間：約 85 分 消費カロリー：約 170kcal



※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。