

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。

ウォーキング&スロージョギング®マップ

亀山公園・三隈川沿いコース

1 黄色

距離：約 1.9km 歩数：約 2,600 歩
時間：約 30 分 消費カロリー：約 60kcal



夜の水面に浮かぶ木オン、
屋形船の風景、
川の流れる水音が心地よくお勧め

橋を渡る際に見える
夜空、町並みを
見てみませんか

遊歩道が整備されており、
歩きやすいため、
コース①、②に追加し
歩いてみませんか

三隈川

遊歩道は
距離を示す
指標がある

豊後三芳駅

小淵橋歩道橋

大宮町
グランドゴルフ場

大宮橋

駐車場

トイレ

〈縮尺〉

200m

2 赤色

距離：約 2.4km 歩数：約 3,300 歩
時間：約 35 分 消費カロリー：約 70kcal



3 青色

距離：約 1.4km 歩数：約 1,900 歩
時間：約 20 分 消費カロリー：約 40kcal



〈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

※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。