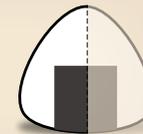


ウォーキング&スロージョギング®マップ

# パトリア日田・旅館街コース

## 3 青色

距離：約 3.2km 歩数：約 4,400 歩  
時間：約 50 分 消費カロリー：約 100kcal



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。



交通量も多く  
注意が必要

玉川三差路

日田玖珠地域産業  
振興センター

郵便局

パトリア日田

中央公園

本庄町西

日田祇園山鉾会館

公園

日田駅

日田バス  
センター

公園

本町

元町

中野川  
春頃は川沿いの  
ハ重桜がとても綺麗

駐車場

トイレ

〈縮尺〉

100m

亀山公園

病院

公園

〈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

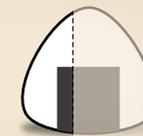
## 1 黄色

距離：約 1.6km 歩数：約 2,200 歩  
時間：約 25 分 消費カロリー：約 50kcal



## 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



※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。