

ウォーキング&スロージョギング®マップ

# 三隈川・中ノ島コース



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。

筑後川流域の歴史や  
文化・自然環境が学べる  
学習施設

グラウンド・ゴルフを  
楽しんだり、  
河川敷を歩くと  
気持ち良い




〈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 赤色**

距離：約 2.0km 歩数：約 2,800 歩  
時間：約 30 分 消費カロリー：約 60kcal



**2 青色**

距離：約 4.2km 歩数：約 5,800 歩  
時間：約 65 分 消費カロリー：約 130kcal



 駐車場  
 トイレ  
〈縮尺〉  
100m

※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。