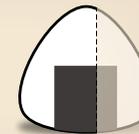


ウォーキング&スロージョギング®マップ

日田市役所・大原総合運動公園コース

3 青色

距離：約 3.5km 歩数：約 4,900 歩
時間：約 50 分 消費カロリー：約 110kcal



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。

〈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

つつじや
ハナミズキがきれい

藤蔭高校

日田駅

総合保健福祉センター
(ウェルピア)

淡窓図書館

日田警察署

日田高校

日田市役所

藤蔭高校

西部保健所

公園

東部中学校

平坦なコース

3

八坂神社

緩やかな坂

急な坂

大原八幡宮

神宮寺

大原のしだれ桜

丸尾神社

大原公園

大原公園
テニスコート

市総合体育館

外周 610m

緩やかな坂

2

公園

1 黄色

距離：約 2.3km 歩数：約 3,200 歩
時間：約 35 分 消費カロリー：約 70kcal



2 赤色

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



〔P〕 駐車場
〔トイレ〕 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。