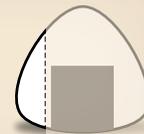


ウォーキング&スロージョギング®マップ

豆田・花月川沿いコース

① 黄色

距離：約 1.1km 歩数：約 1,500 歩
時間：約 15 分 消費カロリー：約 30kcal



川瀬の音が響き、川風が心地よい
早朝は車の通りも少なく静か

長善寺

吹上町交差点

花月川大橋
(玉川バイパス)

保育園

大超寺

八坂神社

豆田の辻公園

病院

病院

西光寺

桂林荘公園

長福寺

天領日田資料館

港町児童公園

中城橋

濠梁橋

上町通り

月隈公園

日田林工高校

御幸橋

一新橋

城町橋

公園

慈眼山

保育園

🅑 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

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。

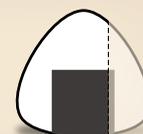
② 赤色

距離：約 3.0km 歩数：約 4,200 歩
時間：約 50 分 消費カロリー：約 90kcal



③ 青色

距離：約 3.9km 歩数：約 5,400 歩
時間：約 60 分 消費カロリー：約 120kcal



※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。