ウォーキング&スロージョギング®マップ

大山(振興局・大山川沿い)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

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。

P 駐車場
トイレ
〈縮尺〉 100m

大山総合福祉センター
大山小中学校
大山公民館
1
河川敷に芝生広場がある
季節により、釣り人や水鳥の姿などを見ることができる
榎瀬橋
田中渕橋
ゲートボール場
2
大山町農協
大山振興局
郵便局
梅の花や桜がきれい
保育園
車の通りも無く、安全に歩ける
3
清和橋
大山川
石碑「大山川 日本一の鮎」
道の駅「水辺の郷おおやま」
212
至中津江→
至前津江↓

〈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

2 赤色
距離：約 0.6km　歩数：約 800 歩
時間：約 10 分　消費カロリー：約 20kcal

3 青色
距離：約 0.7km　歩数：約 1,000 歩
時間：約 10 分　消費カロリー：約 20kcal

※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。