ウォーキング&スロージョギング®マップ

天瀬(旅館街)コース

1 黄色
距離：約 1.7km　歩数：約 2,400 歩
時間：約 25 分　消費カロリー：約 50kcal

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。

駐車場
トイレ

季節により、紅葉が見られ綺麗

駐車場から河川敷へおりる

河川敷を歩くことができるコース上に露天風呂、手湯、足湯がある

川の瀬音を聞きながら歩くと気持ち良い

雨天時は水量が増え注意

天瀬温泉公園

玖珠川

新天瀬橋

成天閣の橋

新湯山橋

天ケ瀬橋

登り坂

階段

天ケ瀬駅

天瀬公民館

あまがせ保育園

桜滝公園駐車場

駅前温泉

天瀬振興局

合楽谷橋

桜滝公園

桜滝

絶景ポイント

210

1　2　3

〈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 0.3km　歩数：約 400 歩
時間：約 5 分　消費カロリー：約 10kcal

3 青色
距離：約 2.6km　歩数：約 3,600 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

※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。