ウォーキング&スロージョギング®マップ

# 天瀬(豊後中川駅・中部里)コース

## 1 黄色

距離：約 0.9km　歩数：約 1,300 歩
時間：約 15 分　消費カロリー：約 30kcal

## 2 赤色

距離：約 0.8km　歩数：約 1,100 歩
時間：約 10 分　消費カロリー：約 20kcal

## 3 青色

距離：約 0.4km　歩数：約 600 歩
時間：約 5 分　消費カロリー：約 10kcal

〈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

※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。