ウォーキング&スロージョギング®マップ

天瀬(合田・馬原)コース

〈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。

玖珠川にかかる沈下橋とJRの鉄橋の景観がお勧め

玖珠川

沈下橋

210

天瀬総合福祉センター

天瀬公民館東渓分館

東渓診療所

合田橋

郵便局

高塚愛宕地蔵尊入口

豊後中川駅

下ノ釣神社

落差約20mの滝で、中心部が観音様に似ていることから「観音の滝」と呼ばれている

観音の滝

至旧丸山小学校↓

1 赤色

距離：約 1.9km　歩数：約 2,600 歩
時間：約 30 分　消費カロリー：約 60kcal

2 青色

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

※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。