



河内・岩倉ウォーキングマップ



- 中学校→地藏(庚申)さん 片道約600m
- 地藏(庚申)さん→河内神社 片道約500m
- 河内神社→彦瀧神社入口 片道約300m
- 小田周回 約2km

- 岩倉・河内周回 約2.2km
- 杉ヶ瀬橋→松尾北 片道約1.5km
- 川沿い 片道約1.4km
- 加茂駅周回 約1.1km
- 加茂駅前田んぼ沿い 片道約670m

ウォーキング時の注意

- ① 始める前に足首や膝など、準備運動をしましょう。
- ② 水分補給を忘れずに。
- ③ 体調の悪い時は、無理せず休みましょう。



体重60kgの方が普通歩行で2km歩いた時の消費カロリーは、約90kcalです。約90kcalの食べ物は...



ご飯約50g
(茶碗1/3杯)



ビール約220ml
(350ml缶6割)



チョコ約16g
(5かけ分)