



# 歴史と自然散策コース



普通歩き (67m/分 歩幅56cm)  
 体重 60kgの場合  
 総距離 7.5km  
 総歩数 13,193歩



### JR松尾駅



**2.6km**  
**4,643歩**  
**116kcal**

### 柴原地区岩塊



**0.7km**  
**1,250歩**  
**31kcal**

### 浅間神社



**1.1km**  
**1,964歩**  
**49kcal**



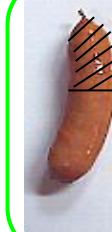
かりんとう  
 1本  
 (11g)



水ようかん  
 (68g)  
 ※1個=約60g



いちごジャム  
 (12g)  
 大さじ1/2



ウィンナー  
 ソーセージ  
 (1/2本強)

**0.7km**  
**1,250歩**  
**31kcal**

プラス10  
**目標は1日 8,000歩!**  
**まずは、今より10分多く歩く習慣をつけましょう。**

### 汐見坂と胸壁



とうもろこし  
 (30g)  
 1/4本弱



柿ピーナッツ  
 (11g)



甘栗2個弱  
 ※可食部5g

### 宝積寺



**0.8km**  
**1,429歩**  
**36kcal**

### 朝日ノ岡古墳 八幡神社



**1.2km**  
**2,143歩**  
**53kcal**

### 大堤権現塚古墳 箱根神社



**0.4km**  
**714歩**  
**18kcal**

【問い合わせ先】  
 山武市役所  
 健康支援課 成人保健係  
 TEL0475(80)1171

