

井手川地区 ウォーキングコースマップ

ウォーキング時の注意事項

- ごみや犬のふん等は、各自持ち帰りましょう。
- 交通ルールを守り、安全に留意してウォーキングを行いましょう。
- 雨が降っているときや、河川の水位が高いときは、河川に近づかないようにしてください。



世界遺産を巡るコース

その1 コースの中間付近で世界遺産に登録された**万田坑**が見えます。

その2 万田坑を過ぎると、**緩やかな坂道**が続きます。

緩やかでも、運動強度は平面を歩くのと比較すると、2～3倍です！

15回歩くと、**荒尾から玉名市まで歩いたことになるよ！**



万田坑ステーションメモ 入場料：無料

館内には、昭和14年頃の万田坑施設全体を復元した模型、万田坑の古写真などのパネル、映像、万田第二竪坑櫓の部材など、万田坑に関する歴史を知ることができます。



万田坑メモ 入場料：有料

万田坑は、日本の近代化において大きな役割を果たした三池炭鉱の主力坑として、明治35年に出炭を開始。万田坑には、第二竪坑櫓、巻揚機室、倉庫及びポンプ室、安全燈室、浴室、職場及び山ノ神祭祀施設など第二竪坑周辺に現存しており、見学ができます。



素敵な景色の中を歩けば、
脳も活性化し、
いきいきとした気分になりますね♪

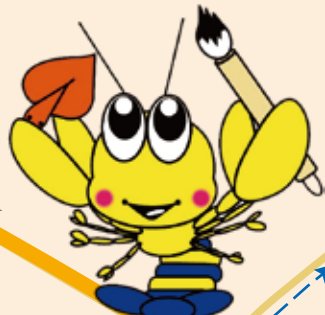


姿勢を意識するだけで、
10分間続けたら
消費カロリー
10Kcalアップ！



お住まいの場所や歩ける時間、体調などに応じて、
このマップを使ってみましょう♪

井手川地区の皆さんと
一緒に作りました♪



今日は、
時間がないから
ココだけ歩こう！



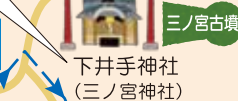
車どおりが少ないため、
安心して、自分のペースで
歩けます。

春は、川沿いに
菜の花が咲きます。

私の家からは、
このルートを歩こう！

今日はもう少し先まで
行ってみようかな？

階段
(手すりつき16段)



三ノ宮古墳
下井手神社
(三ノ宮神社)

ゴールまで
あと半分！



至 グリーンランド↓

至 南関町→

■コース概要 ※体重50kg、歩幅80cmの方の場合です。

	世界遺産を巡るコース	自然や歴史に親しむコース
距離	1km	4km
時間	20分	1時間15分
歩数	1,400歩	4,900歩
消費カロリー	60kcal (クッキー1枚分!)	230kcal (ソフトクリーム1.5個分!)

■消費カロリー(目安) ※30分間歩いた時の消費カロリーです。 ※同じ運動を行っても体重が重いほど、消費カロリーは大きくなります。

	普通歩行 (4.0km/時)	速歩 (5.6km/時)	上り坂	下り坂	階段(上り)	階段(下り)
強度(メッツ)	3.0	4.3	5.3	3.3	4.0	3.5
体重50kg の場合	80Kcal プリン半分	115Kcal クッキー2枚	140Kcal -チョコレート 5個	90Kcal あめ玉3個	105Kcal りんご小1個	95Kcal 缶コーヒー1缶



・・・交通量多い



・・・県道勝立三川線



・・・主要地方道荒尾南関線

※地図内の青い数字は、スタート地点からの距離です。⇒ **000** (m)