

平井地区

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。

平井地区の皆さんと一緒に作りました♪



本井手神社コース

その1 発着地点である岩本橋は、別名「めがねばし」とも呼ばれています。

岩本橋メモ

- 約150年前に、阿蘇凝灰岩の切岩を二重に築いて造られた珍しい石橋で熊本県指定重要文化財に指定されています。



25回歩くと、荒尾から博多まで歩いたことになるよ♪

その2

本井手神社は、別名「龍宮(りゅうぐう)さん」と呼ばれ、親しまれており、そこには、宮大工さんが作った木の人形があります。会いにいってみましょう。

その3

関川沿いは、車も少なく自分のペースで歩けます。

その4

田んぼが多いコースなので、秋は、稲穂がとってもきれいです♪



唐崎宮コース

その1 唐崎宮の中に入るまでに、階段と坂道に分かれています。

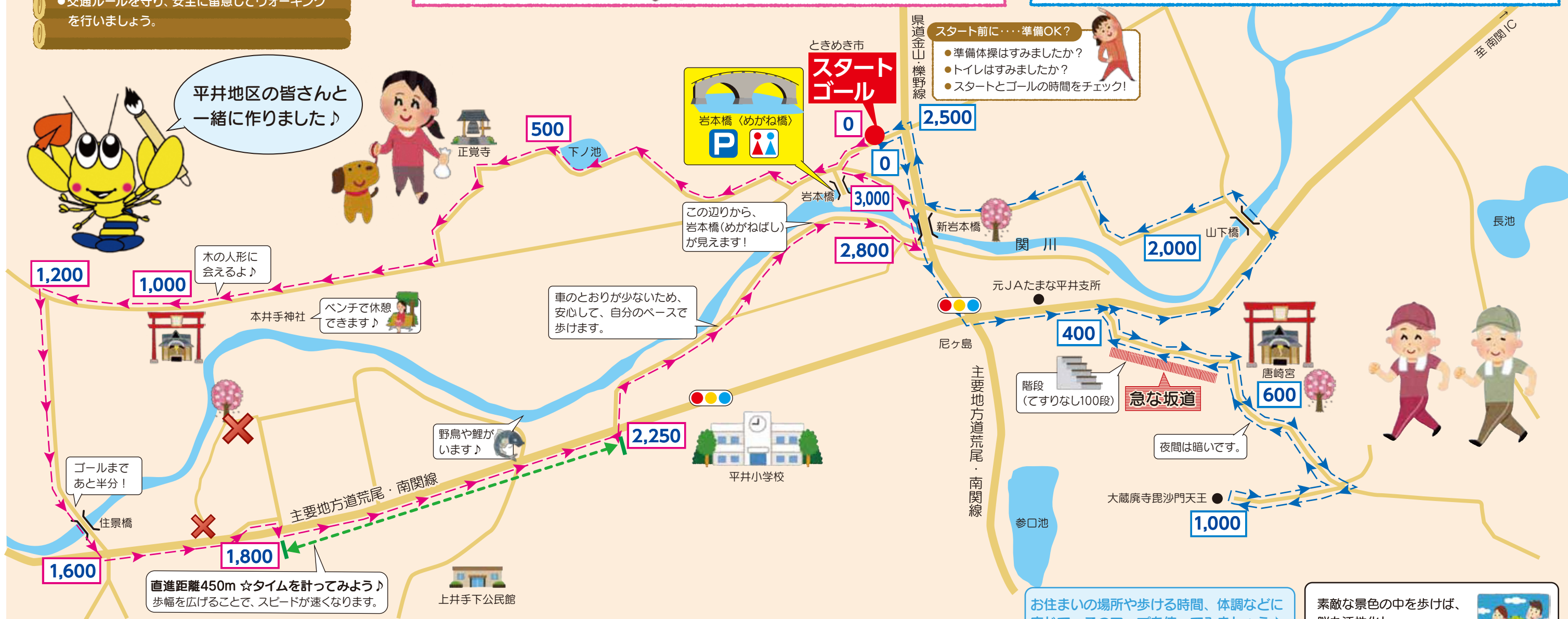
階段を上る時のエネルギー消費量は軽いジョギングに匹敵します。
坂道は、筋力アップ、心肺機能アップの効果があります。

その2 山下橋を過ぎると、車も少ないので自分のペースで歩けます。

30回歩くと、荒尾から八代市まで歩いたことになるよ♪

唐崎宮メモ

400年の歴史をもつ伝統行事、夜燈祭りが、毎年9月10日に行われます。太鼓や横笛の音に合わせ神幸行列が唐崎宮までを練り歩きます。



■コース概要 ※体重50kg、歩幅80cmの方の場合です。

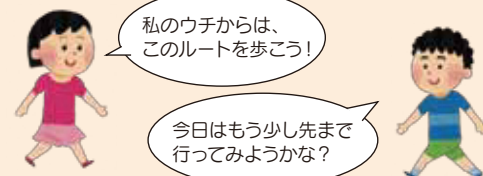
	本井手神社コース	唐崎宮コース
距離	3km	2.5km
時間	55分	45分
歩数	3,600歩	3,100歩
消費カロリー	170kcal (おにぎり1個分!)	145kcal (ソフトクリーム1個分!)

■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 ーロチョコレート5個	90Kcal あめ玉3個	105Kcal りんご小1個	95Kcal 缶コーヒー1缶



※地図内の青い数字は、スタート地点からの距離です。⇒ 000 (m)



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分間続けただけで消費カロリー10Kcalアップ!



※災害や工事等のため、通行できない場合があります。歩く際は安全を確認して歩いてください。