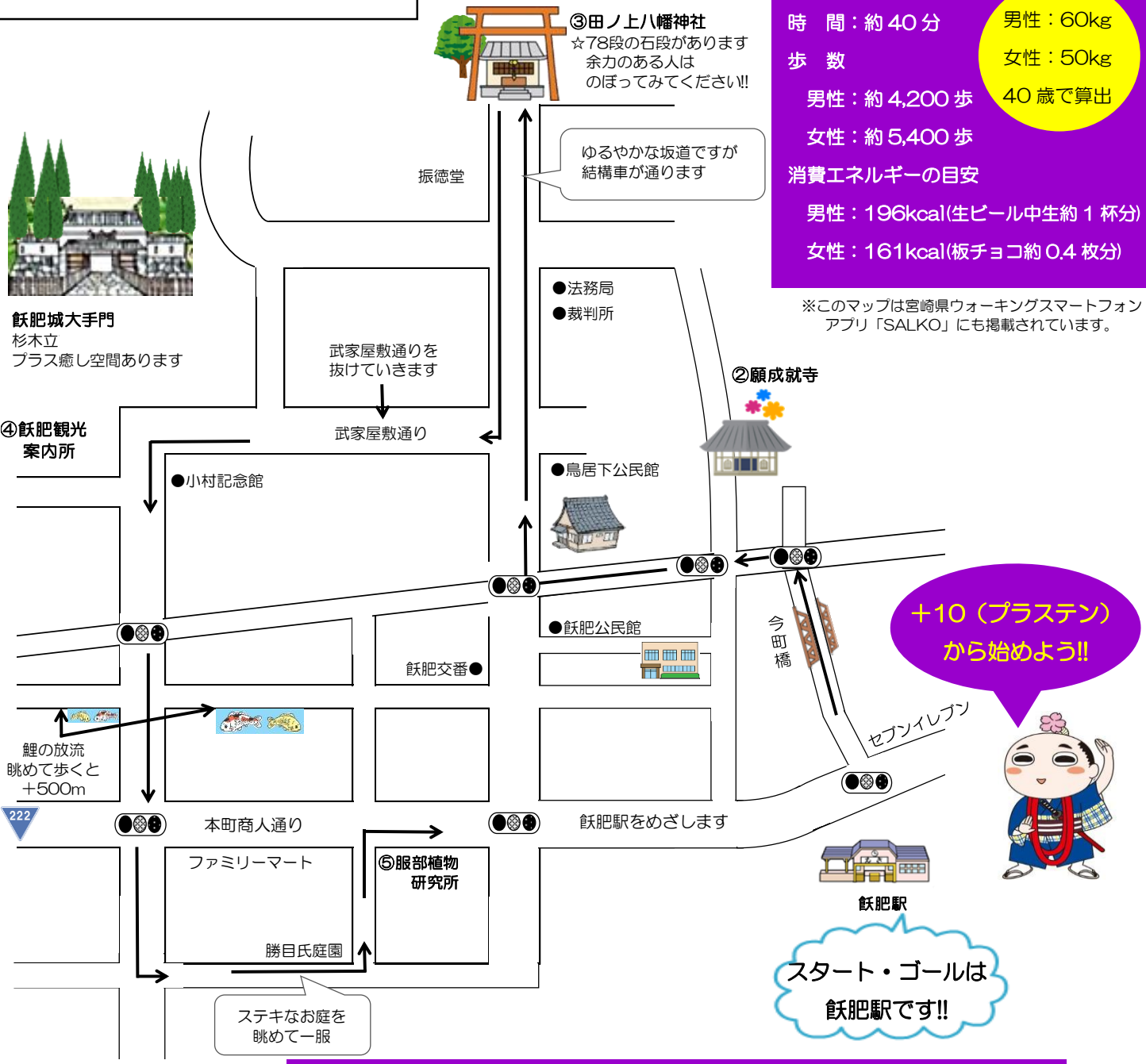
健康 WALK 飫肥!!　ウォーキングマップ３．４Km コース

①飫肥駅
↓ 0.6ｋｍ
②願成就寺
↓ 0.8ｋｍ ～鳥居下公民館経由～ （鳥居下公民館まで 0.5km）
③田ノ上八幡神社
↓ 0.6ｋｍ
④観光案内所
↓ 0.6ｋｍ ～勝目氏庭園経由～ （勝目氏庭園まで 0.5ｋｍ）
⑤服部植物研究所
↓ 0.8ｋｍ
⑥飫肥駅



距　離：3.4ｋｍ
時　間：約 40 分
歩　数
男性：約 4,200 歩
女性：約 5,400 歩
消費エネルギーの目安
男性：196kcal(生ビール中生約 1 杯分)
女性：161kcal(板チョコ約 0.4 枚分)

男性：60kg
女性：50kg
40 歳で算出

※このマップは宮崎県ウォーキングスマートフォンアプリ「SALKO」にも掲載されています。

お問い合わせ　日南市健康増進課　℡０９８７－３１－１１２９