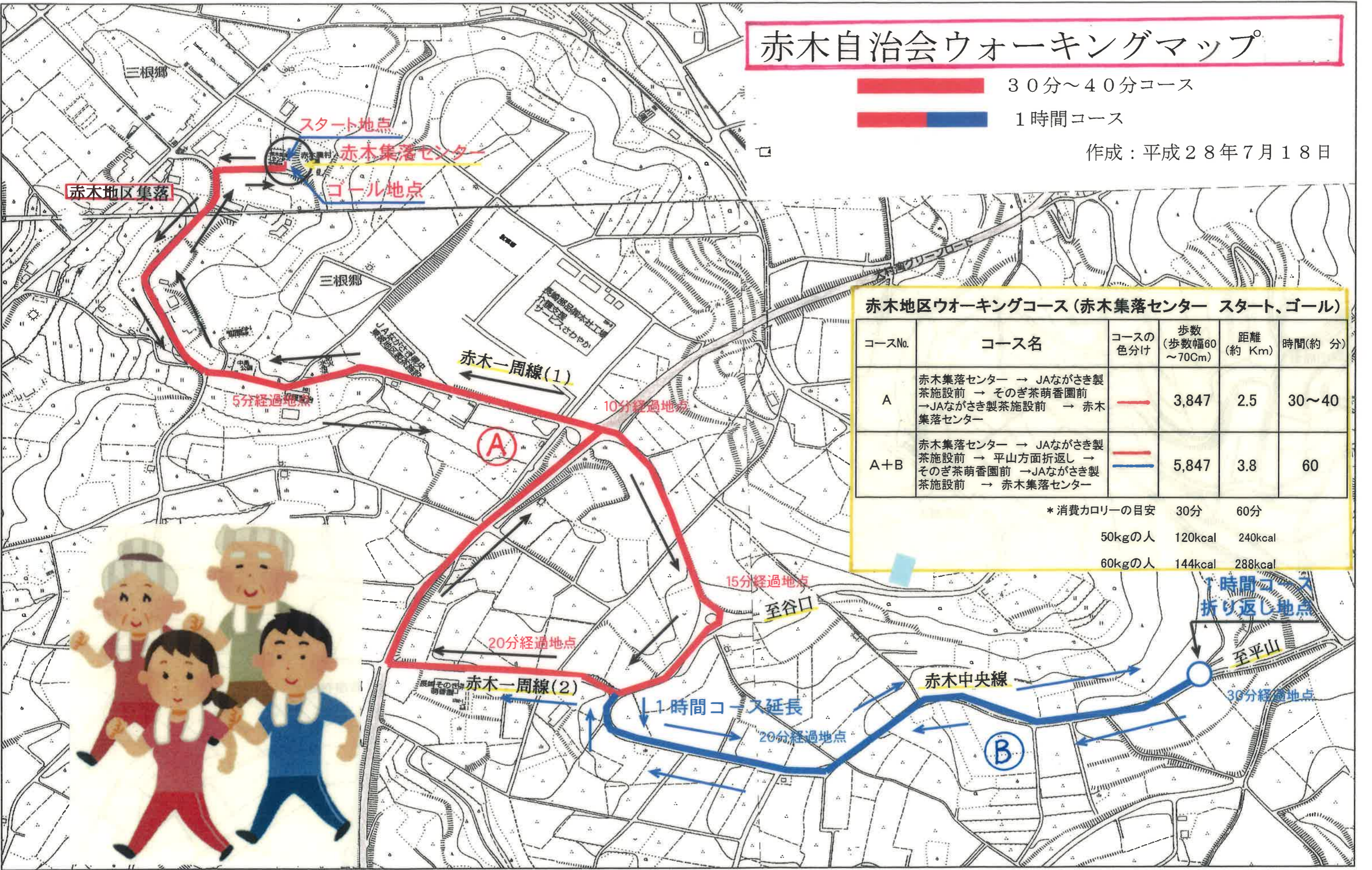


# 赤木自治会ウォーキングマップ

—— 30分～40分コース  
—— 1時間コース

作成：平成28年7月18日



赤木地区ウォーキングコース (赤木集落センター スタート、ゴール)

コースNo.	コース名	コースの色分け	歩数 (歩幅60 ～70cm)	距離 (約 Km)	時間(約 分)
A	赤木集落センター → JAながさき製茶施設前 → そのぎ茶萌香園前 → JAながさき製茶施設前 → 赤木集落センター	——	3,847	2.5	30～40
A+B	赤木集落センター → JAながさき製茶施設前 → 平山方面折返し → そのぎ茶萌香園前 → JAながさき製茶施設前 → 赤木集落センター	——	5,847	3.8	60

\*消費カロリーの目安  
 30分 60分  
 50kgの人 120kcal 240kcal  
 60kgの人 144kcal 288kcal

