



# とうおん健康づくりの会 ウォーキングマップ ～川内地区 自然満喫の旅～



国指定重要文化財「医王寺本堂内厨子」

「厨」は箱を意味し、寺院では仏像や経巻を安置するところを厨子と呼びます。医王寺の厨子の造りは鎌倉時代から始まった禅宗様式が取り入れられており、室町時代の秀作とされています。



温水プール、トレーニング室などを併用した温泉・交流施設のほかとれたて野菜、手作りお惣菜が自慢の農産物直売所「さくら市場」もあります。



夏には観月祭会場、秋にはいもたき会場になります。

平成20年4月1日に開園された公園です。トイレや休憩場所もあり、ウォーキングの合間にちょっと一休み。昔なつかしい手押しポンプもあります。



川内健康センター  
赤ちゃんから大人まで皆さんの健康づくりをサポートします。

国道と高速の下を通ります。

～消費カロリーを計算してみよう！～

・まず、所要時間を計算します。  
 $距離( )km \div 時速 4(km) \times 60(分) = 所要時間(分)$

・次に消費カロリーを計算します。  
 $1.05 \times 体重(kg) \times 所要時間(分) \div 20(分) = 消費カロリー(kcal)$

「健康づくりのための運動指針2006」のエネルギー消費量簡易換算式より応用

