せせらぎと緑と歴史を感じる道

てくてくウォーク in 蓑毛

健脚（髭僧の滝）コース

〈約5.3km　2時間10分〉

番号	名　称	距 離	時 間
①	緑水庵	0m	0分
④	ワクワク広場	642m	15分
⑦	大日堂	1,259m	30分
⑧	常夜灯	1,545m	40分
⑨	春嶽堰堤	2,373m	1時間
⑩	髭僧の滝	2,903m	1時間20分
⑧	常夜灯	4,261m	1時間50分
⑥	蓑毛バス停	4,529m	2時間00分
⑤	御師の家	4,667m	2時間03分
①	緑水庵	5,336m	2時間10分

消費カロリー430Kcal
（体重60kg．平地・普通歩き）

ゆっくり（大日堂）コース

〈約2.1km　50分〉

番号	名　称	距 離	時 間
①	緑水庵	0m	0分
④	ワクワク広場	642m	
⑦	大日堂	1,259m	30分
⑤	御師の家	1,437m	
①	緑水庵	2,106m	50分

消費カロリー165Kcal
（体重60kg．平地・普通歩き）

＊参考　塩おにぎり1個のカロリー168Kcal

〝てくてく歩いて健康づくりは蓑毛から〟

印刷協力：NPO法人日本ソープボックスダービー®　http://www.nsbd.org/