

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法人日本ソープレックスダービー® <http://www.nsb.org/>