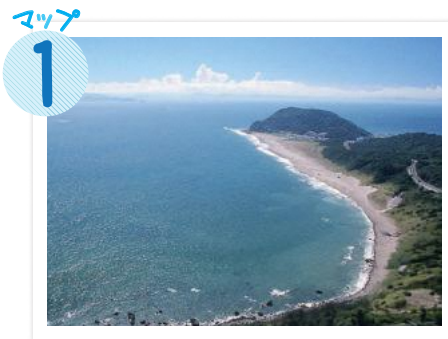


ウォーキングコース



伊良湖岬恋さんぽコース



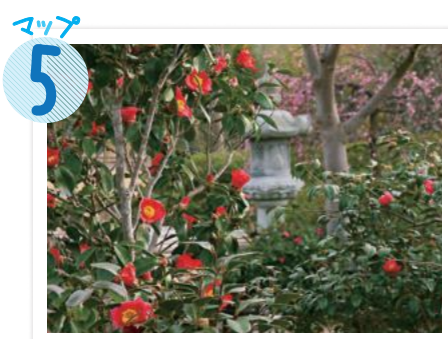
免々田川桜の道コース



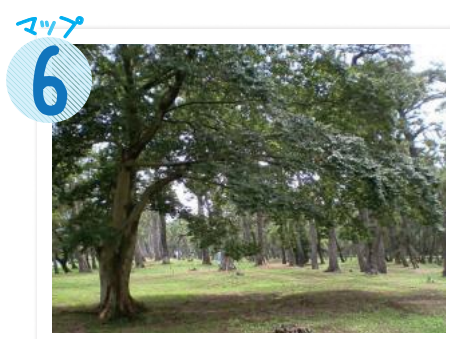
赤羽根しおさいコース



城の道コース



椿の道コース



笠山～西浦松林森林セラピーコース

田原市の自然満喫！
ウォーキングマップ



田原市

みんなが幸せを感じて喜らせるまち
健康たけち
21
笑顔とやさしさ

【企画・発行】 田原市 健康課

東海道五十三次ウォーキング記録表

日本橋からスタートし、
京都を目指しましょう！！

月	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	歩数																
月	日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	歩数																
月	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	歩数																
月	日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	歩数																
月	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	歩数																
月	日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	歩数																
月	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	歩数																
月	日	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	歩数																

記録表の使い方

- ウォーキングを開始した月を記入してから使用してください。
- 一日に歩いた歩数と累積を記入し、累積5,000歩ごとに表面のマスを1マス塗ってください。
- 日本橋から京都までのマスを全て塗り終えたら、市役所（健康課、あつみイノベーション、赤羽根市民センター）へお越しください。完歩賞をお渡しします。
- FAXされる方は、こちらの面をFAXしてください。

参加者	名前 (年齢)	フリガナ
	()	男・女

お問合せ:田原市役所 健康課 TEL(0531)23-3515 FAX(0531)23-3810