

渥美半島

ぐるっと 一周 あるこう

約100km [175,000歩]



1000歩 (10分間) あるいはいたら
1マス塗りましょう!
どれ位で渥美半島を
1周できるでしょうか?

健康たはら21計画
イメージキャラクター
ヘルシーナちゃん

田原市 健康課 「あと1,000歩!歩かまい」キャンペーン

渥美半島

ぐるっと一周あるこう

記録表



【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下さい。
- 一日に歩いた歩数と累積1,000歩ごとに表面のマップを1マス塗ってください。
- 万歩計がない場合は、10分1,000歩として測定してください。
- FAXされる方は、こちらの面をFAXしてください。

参加者

フリガナ			
名前			
年齢	歳	性別	男・女

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

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

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

田原市役所からスタートし、渥美半島を一周しよう!

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