

通信講座

日本縦断



KKC (健康健脚チャレンジャー) 募集

通信制 入門 友好都市編

日本縦断KKC

(健康健脚チャレンジャー)

こつこつ歩いて 日本を縦断しよう!!

ウォーキングマップ

①めざせ南砺市

②めざせ遠野市

③めざせ大崎上島町

めざせ南砺市コース				
km	累計km	チェックポイント	日程	
スタート	0.00	保健センター		
0	2.5	二宮の宮子川緑地		
0	4.4	石川町公園(フットボールコート)		
0	14.2	石川町公園(フットボールコート)		
0	22.7	南砺市役所		
0	22.8	117	大崎上島町(大崎上島町)	
0	17.2	124.2	石川町公園	
0	12.9	149	石川町公園	
0	27.9	182.1	石川町公園	
0	40.7	222	石川町公園	
0	18.2	244.2	石川町公園	
0	24.9	273.5	石川町公園	
0	19.9	297.4	石川町公園	
0	55.5	352.9	石川町公園	
0	11.9	364.8	石川町公園	
0	48.5	400.9	石川町公園	
0	28.2	429.5	石川町公園	
0	45	489.5	石川町公園	
0	24.5	509.1	石川町公園	
0	24.9	533	石川町公園	
0	23.5	557.5	石川町公園	
0	24.5	584	石川町公園	
0	22.5	606.5	石川町公園	
0	24.5	632	石川町公園	

めざせ遠野市コース				
km	累計km	チェックポイント	日程	
スタート	0.00	保健センター		
0	11.8	11.8	石川町公園	
0	20.5	32.3	石川町公園	
0	20.9	53.2	石川町公園	
0	20.6	73.8	石川町公園	
0	22.9	96.7	石川町公園	
0	22.9	119.7	石川町公園	
0	20.9	140.6	石川町公園	
0	24.3	164.9	石川町公園	
0	47.7	212.6	石川町公園	
0	30	242.6	石川町公園	
0	24.2	266.8	石川町公園	
0	24.8	291.6	石川町公園	
0	24.5	316.1	石川町公園	
0	20.8	336.9	石川町公園	
0	27.7	364.6	石川町公園	
0	21.7	386.3	石川町公園	
0	47.2	433.5	石川町公園	
0	21.7	455.2	石川町公園	
0	42.4	497.6	石川町公園	
0	24.1	521.7	石川町公園	
0	41.1	562.8	石川町公園	



コース踏破!!
コース踏破で
友好都市の
お米プレゼント

身体活動量を知ることから始める健康づくり

3カ月チャレンジ

- ステップ1: 毎日の歩数を「歩数日記」に記録
- ステップ2: コース踏破目指して
日常生活の活動量アップ!
- ステップ3: 1カ月毎に「歩数日記」を提出(郵送)
歩数を距離に換算して地図上のコースを進みます

☆運動のアドバイス☆
健康運動指導士から
個別の直筆コメント!

めざせ大崎上島町コース				
km	累計km	チェックポイント	日程	
スタート	0.00	保健センター		
0	21.2	21.2	石川町公園	
0	42.9	104.1	石川町公園	
0	14.5	122.6	石川町公園	
0	10.6	133	石川町公園	
0	12.1	145.1	石川町公園	
0	22.4	174.5	石川町公園	
0	12.5	187	石川町公園	
0	24.9	211.9	石川町公園	
0	42.4	254.3	石川町公園	
0	22.4	276.7	石川町公園	
0	12	288.7	石川町公園	
0	27.4	316.1	石川町公園	
0	10.6	326.7	石川町公園	
0	21.8	348.5	石川町公園	
0	24.5	373	石川町公園	
0	12.7	385.7	石川町公園	
0	10.6	396.3	石川町公園	
0	12.2	408.5	石川町公園	
0	24.1	432.6	石川町公園	
0	21.7	454.3	石川町公園	
0	45	499.3	石川町公園	

《参加条件》
対象: 健康づくりはつらつメンバー
(同時登録可)
期間: 3カ月間
参加費: 無料
定員: 毎月10名

《申込方法》
I 窓口 II 電話 (51-0793)
III メール (kkc@musashino-health.or.jp)
《必要事項》
①住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④電話番号 ⑤性別 ⑥身長
※歩数計無料貸出あり。貸出希望の方はI窓口でお申込ください

【申込・お問合せ】 (公財)健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 (保健センター1階)
Tel 0422-51-0793 (平日8:30~17:00 祝祭日を除く)

