



各自でウォーキングを楽しみながら健康づくり パートⅡ 6月1日～9月30日に実施しました

1 か月間の歩いた歩数に距離（70cm）をかけて公民館を出発点として中国地方の各市役所をエアーでめぐります。（詳しい工程は裏面をご覧ください。）

歩数の部

	名 前	歩 数	距 離	場 所	1 日平均
①	杉岡さん	1,297,886 歩	908.52 km	玉野市	10,638 歩
②	谷口さん	1,153,849 歩	807.69 km	尾道市	9,457 歩
③	入江さん	1,057,162 歩	740.01 km	呉市	8,665 歩
④	松長さん	1,004,574 歩	703.20 km	広島市	8,234 歩



達成率の部

	名 前	達成率	歩 数	場 所	1 日平均
①	小谷さん	149.37%	911,140 歩	柳井市	7.468 歩
②	小谷さん	149.09%	909,436 歩	柳井市	7.454 歩
③	谷口さん	135.11%	1,153,849 歩	尾道市	9,457 歩
④	太田さん	133.42%	813,862 歩	防府市	6,671 歩

早い方は、全行程 1,066.8 kmの全行程のうち 908.52 kmまで、クリアされました。中には暑い夏で思うようにウォーキングができなかった方もありますが、無理のない範囲でウォーキングをしていただければと思います。

自分で目標を決めて（歩数とか場所とか）それをクリアしていただければと思います。

自分のペースで行いますので皆様のパート3のご参加をお待ちしております。

裏も見てね

第3回 各自でウォーキングを楽しみながら健康づくり 毎日歩いて中国地方の市役所巡り(空想)

期間:11月1日～2月28日

1. 毎月歩数を公民館に知らせることで、どこまで歩いたかを公民館が計算します。
※歩数の計算は、万歩計で毎日記入・スマホで一か月まとめて記入などご自身のやりやすい方法で大丈夫！！(万歩計と記録用紙は公民館にあります。)
2. 一日の目標歩数を決めて、それをクリアしましょう。(ライバルは自分です！！)
3. たくさん歩いた方はもちろん、自分の目標をクリアされた皆様に素敵な賞品を準備！！

公民館 ⇒ 鳥 取 ⇒ 倉 吉 ⇒ 米 子 ⇒
4.5 km 44.0 km 55.5 km 18 km
境 港 ⇒ 松 江 ⇒ 出 雲 ⇒ 大 田 ⇒
25.0 km 32.7 km 35.5 km 101 km
益 田 ⇒ 萩 ⇒ 下 関 ⇒ 防 府 ⇒ 岩 国
61.6 km 99 km 84 km 100.9 km
⇒ 広 島 ⇒ 尾 道 ⇒ 浅 口 ⇒ 岡 山
42.4 km 98.4 km 46.2 km 67.5 km
⇒ 美 作 ⇒ 公民館
80.6 km 70 km

全行程 1066.8 km



《参加方法》

1. 公民館に申し込みをする。(氏名・ニックネーム・住所・連絡先・毎日の歩く目標)
途中からの参加も大歓迎！！
2. 毎日歩く目標を設定する。**3000歩 5000歩 7000歩 10000歩**
目標をクリアした割合で賞品をゲットできます。(何でもいいです、ライバルは自分です。)
3. 各月の歩数を翌月の10日までに連絡してください。(歩数を書き込めるカードをお渡します。)
4. 月ごとの歩数から計算してどこまで歩いたかをお知らせします。
5. 全期間中の歩数ランキング上位の方と自分の目標をクリアされた方には素敵な賞品を準備
※スマホにアプリがない方は公民館でインストールのお手伝いをします。
※スマホ・携帯・万歩計をお持ちでない方は貸し出しをします。
※1歩は70cmとして距離を計算します。

申込・お問合せは公民館24-0417 まで (主催:あおば地区協働まちづくり会)