

「仮想ウォーク」で楽しく健康づくりを!!

(今後複数のコースをご提示いたしますので、各自で健康づくりにお役立てください)

年齢を重ねるとともに運動不足になりがちです。「仮想ウォーク」に参加し、日々健康に努め、健康長寿をめざしましょう。

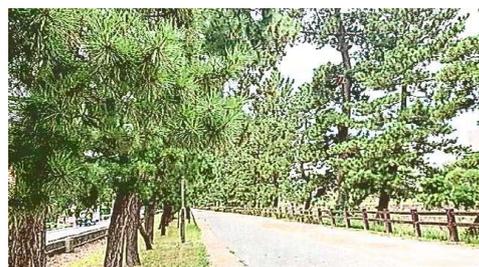
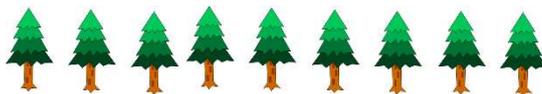
仮想ウォーク 日光街道を歩く



復活、第1回目は日光街道です。

日光街道は五街道のひとつで、江戸から日光までの約140kmを結ぶ街道である。さあ、お江戸・日本橋からスタートです。

ホームページよりエクセルファイルをダウンロードしてください。 →



「歩数と日光街道のご案内」(1日の目安を5000歩(3.1km)として1~2か月コース)

仮想ウォーク(5000歩=3.1km)					到達日
	通過地点	距離km	歩数	累計歩数	
1	ニホンバシ 日本橋	0	0	0	/
2	センジュ 千住	8.8	14,194	14,194	/
3	ソウカ 草加	9.5	15,324	29,518	/
4	コシガヤ 越谷	7.2	11,614	41,132	/
5	カスカベ 粕壁	11.5	18,550	59,682	/
6	スギト 杉戸	6.5	10,485	70,167	/
7	サツテ 幸手	5.7	9,194	79,361	/
8	クリハン 栗橋	8.8	14,194	93,555	/
9	ナカタ 中田	1.8	2,903	96,458	/
10	コガ 古河	5.9	9,517	105,975	/
11	ノギ 野木	2.6	4,194	110,169	/

仮想ウォーク(5000歩=3.1 km)					到達日
	通過地点	距離km	歩数	累計歩数	
12	ママダ 間々田	6.6	10,646	120,815	/
13	オヤマ 小山	7.3	11,775	132,590	/
14	シンデン 新田	6.0	9,678	142,268	/
15	コガネイ 小金井	2.5	4,033	146,301	/
16	イシバン 石橋	7.0	11,291	157,592	/
17	スズメノミヤ 雀宮	6.5	10,485	168,077	/
18	ウツノミヤ 宇都宮	7.8	12,581	180,658	/
19	トクジロウ 徳次郎	10.4	16,775	197,433	/
20	オオサワ 大沢	9.5	15,324	212,757	/
21	イマイチ 今市	7.3	11,775	224,532	/
22	ハツイシ ニッコウ 鉢石/日光	8.5	13,711	238,243	/
	累計	147.7		238,243	