

ウォーキング記録マップ

①歩く

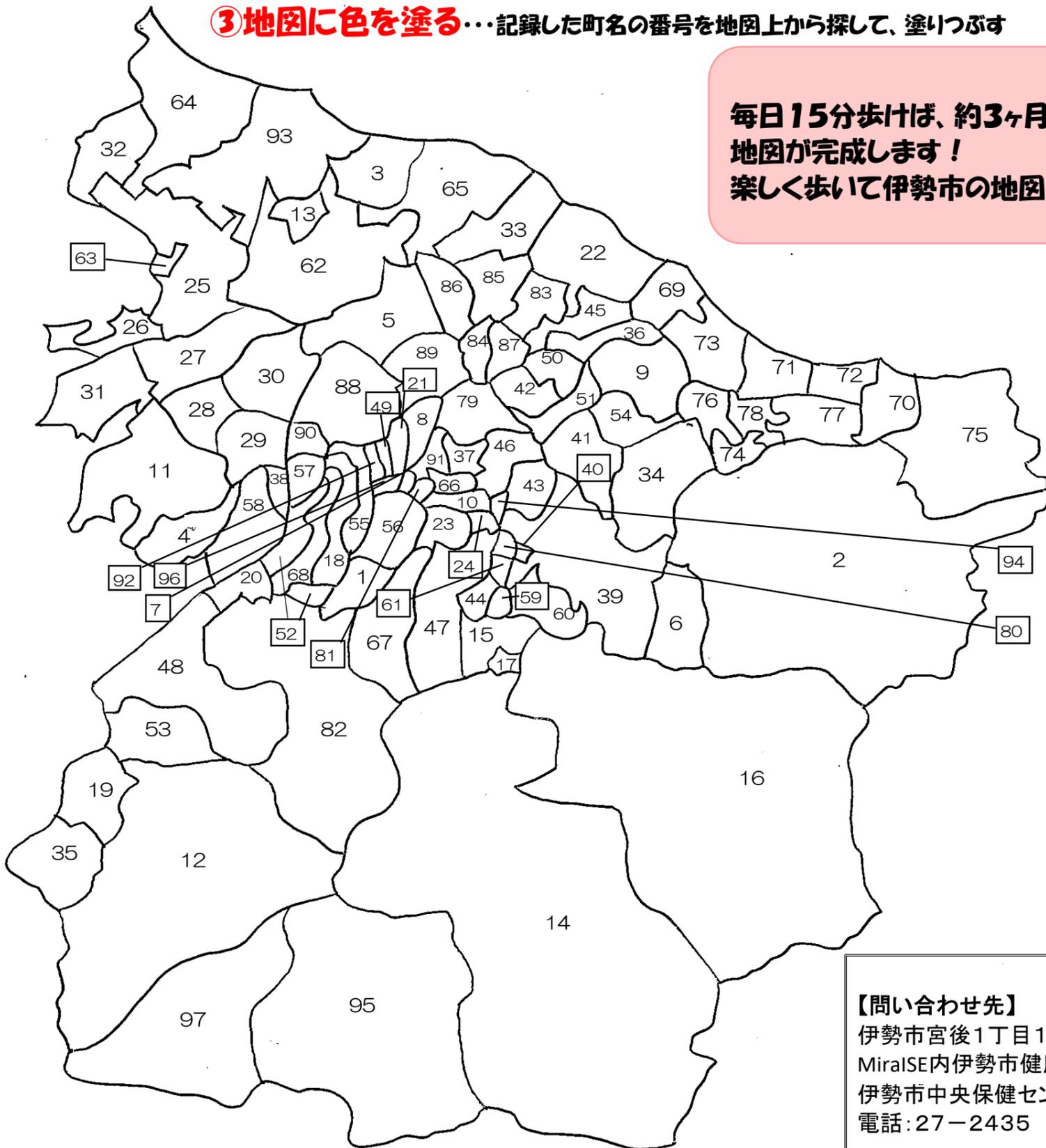


②記録する: 歩いた場所に関係なく15分毎に、日にちを記録 (下表[伊勢市町名:五十音順]の1から順に記入)

<記入例> 10月1日に近所を15分 10月2日に近所を30分 ↓ 歩いた場合 日にちを記録しよう (どこを歩いて、1から 順に記入)		8	一之木	23	岡本	38	川端町	53	津村町	68	二俣	83	馬瀬町
		9	一色町	24	尾上町	39	楠部町	54	通町	69	二見町今一色	84	御園町王中島
		10	岩渕	25	小俣町明野	40	久世戸町	55	常磐	70	二見町江	85	御園町小林
		11	上地町	26	小俣町新村	41	黒瀬町	56	豊川町	71	二見町荘	86	御園町上條
12	上野町	27	小俣町相合	42	小木町	57	中島	72	二見町茶屋	87	御園町新開		
13	植山町	28	小俣町本町	43	神田久志本町	58	中須町	73	二見町西	88	御園町高向		
14	宇治今在家町	29	小俣町宮前	44	桜木町	59	中之町	74	二見町光の街	89	御園町長屋		
15	宇治浦田	30	小俣町元町	45	下野町	60	中村町	75	二見町松下	90	宮川		
16	宇治館町	31	小俣町湯田	46	神久	61	中村町桜ヶ丘	76	二見町溝口	91	宮後		
17	宇治中之切町	32	柏町	47	勢田町	62	西豊浜町	77	二見町三津	92	宮町		
18	浦口	33	椋原町	48	佐八町	63	野村町	78	二見町山田原	93	村松町		
19	円座町	34	鹿海町	49	曾祢	64	東大淀町	79	船江	94	倭町		
20	大倉町	35	神園町	50	竹ヶ鼻町	65	東豊浜町	80	古市町	95	矢持町		
21	大世古	36	神社港	51	田尻町	66	吹上	81	本町	96	八日市場町		
22	大湊町	37	河崎	52	辻久留	67	藤里町	82	前山町	97	横輪町		
1	旭町	10/1											
2	朝熊町	10/2											
3	有滝町	10/2											

③地図に色を塗る...記録した町名の番号を地図上から探して、塗りつぶす

毎日15分歩けば、約3ヶ月(97日間)で
地図が完成します!
楽しく歩いて伊勢市の地図を完成させよう!!



『第2期伊勢市健康づくり指針』では、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している人の増加」「ウォーキングを習慣としている人の増加」を目標としています。



【問い合わせ先】
 伊勢市宮後1丁目1番35号
 MiralSE内伊勢市健康福祉ステーション5階
 伊勢市中央保健センター(健康課)
 電話:27-2435 FAX:21-0683

※この地図は、ウォーキング記録マップのために健康課でイラスト化したものです