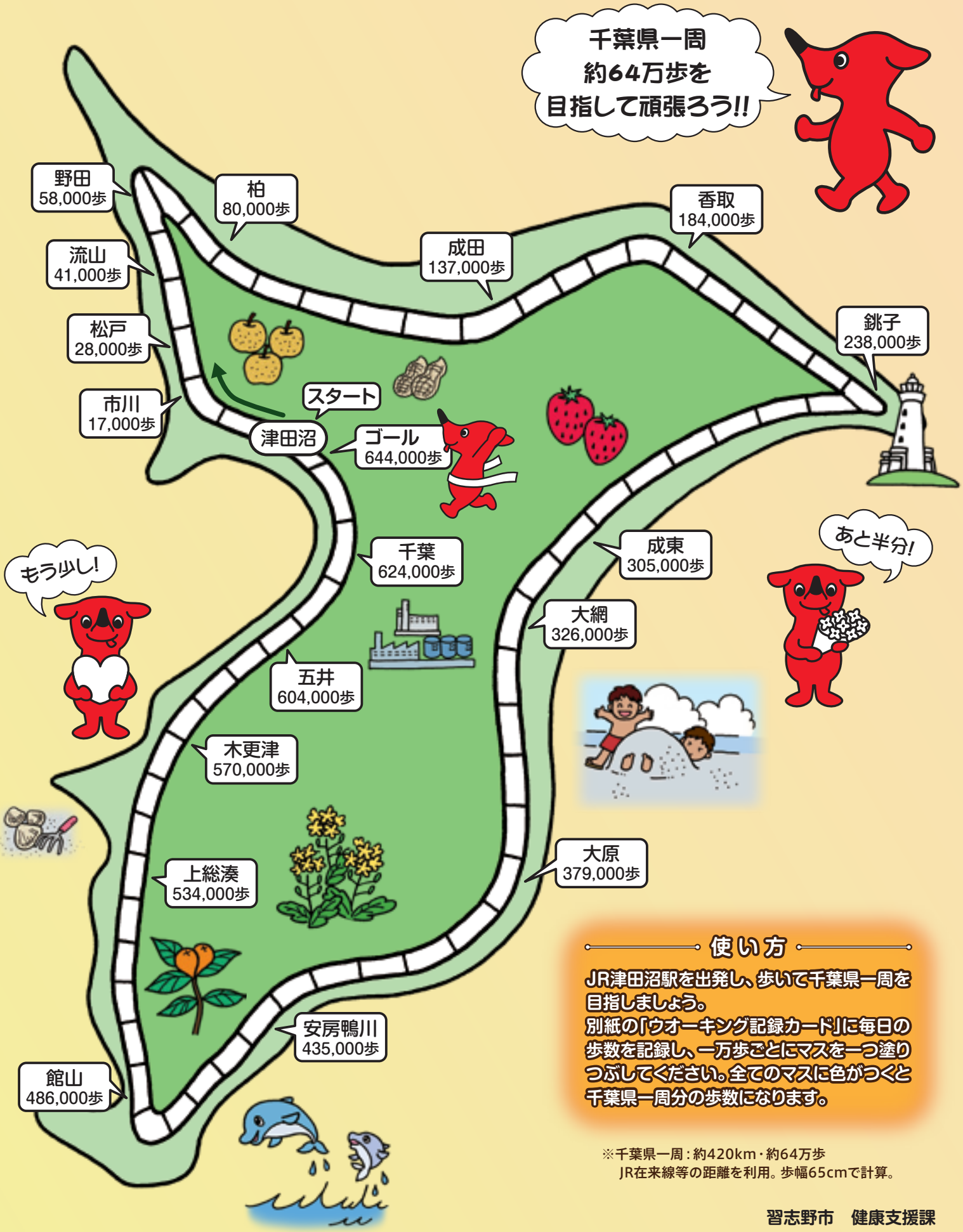
歩いてまわろう くるりと千葉



使い方

JR津田沼駅を出発し、歩いて千葉県一周を目指しましょう。
別紙の「ウオーキング記録カード」に毎日の歩数を記録し、一万歩ごとにマスを一つ塗りつぶしてください。全てのマスに色がつくと千葉県一周分の歩数になります。

※千葉県一周：約420km・約64万歩
JR在来線等の距離を利用。歩幅65cmで計算。

習志野市　健康支援課