

歩数を毎日つけよう！ウォーキングに挑戦しよう！

ステップ1
近畿
コース



歩数を記録できた日は、○印に色を塗ろう！

28日のうち、20日以上出来たら見事、チャレンジ達成！



姫路城



清水寺



比叡山延暦寺



GOAL

日付: /

北野異人館



東大寺大仏



達成！！

行ける人はもう少し
行ってみよう♪

熊野古道



START

日付: /

* 1ヶ月間、取り組んだら、健康増進課までご持参ください。