

こども～おとな

ある

歩きぬた

チャレンジャー
募集!

ウォーキングチャレンジ

1 春夏秋冬

歩きぬたギネス コース

春(3~5月)、夏(6~8月)、秋(9~11月)、冬(12~2月)のそれぞれ3か月間で100万歩を目指そう!

2 トラベルコース

①東京から鹿児島 (約244万歩) ②東京から北海道 (約265万歩)

チャレンジシートに沿って、歩いた歩数の合計でどこまで行けるかチャレンジしてみよう!
鹿児島、北海道どちらのコースから始めてもOK!



歩きぬた
ウォーキングマップを
使うと楽しいわよ♡

みんなで
砦を歩こう!

世田谷 歩きぬた

検索

※チャレンジシートをダウンロードできます。
※ダウンロード版では、歩数は自動計算になっています。

ある

歩きぬたウォーキングチャレンジで 認定証をもらおう!!

運動不足かな...

最近、体重が
増えてきた...



そんなあなたに...

足腰が心配...

ウォーキング おすすめポイント!

気分転換、ストレス解消になる!

肥満・骨粗しょう症予防になる!

足腰の筋肉が鍛えられる!

1

春夏秋冬歩きぬたギネスコース

春(3~5月)、夏(6~8月)、秋(9~11月)、冬(12~2月)のそれぞれ3か月間で100万歩に到達した方にあるきぬた認定証をお渡しします!
またそれぞれの期間中「歩きぬたチャレンジシート」に記入した合計歩数上位10人の方のお名前(ハンドルネームも可)をホームページに掲載し更新していきます。(別途申し込みが必要です。)

2

トラベルコース

①東京から鹿児島 (2,439,700歩)
②東京から北海道 (2,645,200歩)

チャレンジシート(東京から鹿児島編)の歩数に到達された方に認定証をお渡しします。また、達成された方のお名前(ハンドルネームも可)を砦総合支所内やホームページなどで発表します。(別途申し込みが必要です。)

※ 開始時期 : 春夏秋冬コース・東京から鹿児島コースともに平成24年12月1日から、東京から北海道コースは平成26年4月1日から参加できます。

チャレンジ参加の流れ

歩く!



チャレンジシートに
毎日の歩数を記入して
目標達成!



砦総合支所健康づくり課に
持って行き申し込みと...



・認定証がもらえます。
・お名前をホームページなどで公表します。

問い合わせ・申し込み先: 世田谷区 砦総合支所 健康づくり課
世田谷区成城6-2-1 電話 03(3483)3161
FAX 03(3483)3167