

九十九里七福神めぐりウォーキング

普通歩き (67m/分 歩幅56cm)
体重 60kgの場合



成東駅

0.9km
1,607歩



大福
1/4個



観音堂
(毘沙門天)

0.1km
179歩



板ガム
1/2枚



光明寺
(寿老人)

1.5km
2,679歩



せんべい
1枚半弱
(18g)



月蔵寺
(大黒天)

7.0km
12,500歩



カステラ
1切れ 100g



プラス10

目標は1日 8,000歩!

まずは、今より10分多く歩く習慣をつけましょう。

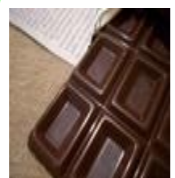


ごはん
1/2杯分
(56g)

2.0km
3,571歩



慈広寺
(恵比寿)



チョコレート
11g
※板チョコ
約1/7枚



ビール
350ml



りんご
(中)
1個分

1.4km
2,500歩



海巖寺
(弁財天)

3.0km
5,357歩



真光寺
(布袋尊)

3.6km
6,429歩



宝積寺
(福祿寿)

総距離 19.5km
総歩数 34,822歩

【問い合わせ先】
山武市役所
健康支援課 成人保健係
Tel. 0475(80)1171