

# 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。

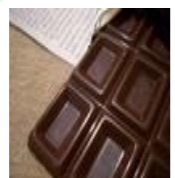


ごはん  
1/2杯分  
(56g)

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

1.4km  
2,500歩



ビール  
350ml

3.0km  
5,357歩



りんご  
(中)  
1個分



宝積寺  
(福祿寿)

総距離 19.5km  
総歩数 34,822歩



海巖寺  
(弁財天)



真光寺  
(布袋尊)

【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