

ウォーキング記録表

歩いたコースを記録しよう!

日々の運動を記録することが、継続するための励みとなります。
ウォーキングを楽しく継続させることで、より効果が高まります。



番号	コース	距離	年月日	年月日	年月日	年月日	年月日	年月日	メモ
たまには、ぶらり。ご近所お散歩コース									
1	水元エリア	約6.1km							
2	東金町エリア	約7.0km							
3	柴又エリア～七福神めぐり～	約6.8km							
4	亀有・青戸エリア	約8.0km							
5	堀切・お花茶屋エリア	約7.3km							
6	中川沿いエリア	約7.6km							
7	立石・四つ木エリア	約7.3km							
8	新小岩エリア	約7.8km							
ますます健康に!健康遊具を巡るコース									
9	高砂・奥戸エリア	約7.5km							
10	西水元エリア	約5.6km							
11	亀有・お花茶屋エリア	約4.2km							
地元の魅力再発見!史跡や名所を巡るコース									
12	水元・柴又エリア ～寅さんの柴又帝釈天と水元公園へのみち～	約12.0km							
13	金町・亀有エリア	約5.1km							
14	立石・新小岩エリア	約5.4km							
15	新小岩・高砂エリア	約4.7km							
16	細田・新小岩エリア	約8.0km							
癒しの宝庫。花と緑のふれあいコース									
17	金町・青戸エリア	約4.2km							
18	金町・高砂エリア	約2.7km							
19	小菅エリア	約5.4km							
20	亀有・綾瀬エリア	約6.5km							