

# バーチャル & リアル

## 東海道五十三次を歩く

歩かなければ歩けなくなる。ウォーキングはいつでも、どこでも、だれでも、**いつまでも**です。健康維持のため歩いた距離を記録して東海道五十三次 492km を歩こうというプログラムです。

- 1). このプログラムに参加される方は、ハガキ、FAX、メールで会員番号、氏名を記入し事務局にお申込み下さい。申込日がスタート日です。  
(参加対象は FWA 会員のみとします)
- 2). 毎日歩いた距離を記録しますが、FWA,WM の例会、IVV の発行されるウォーキングは距離に含めません。
- 3). 個人申告に基づく信義・誠実をベースとするウォークです。1 マス 2km となっています。歩いた距離を塗りつぶしていきましょう。
- 4). 江戸日本橋から藤沢宿、袋井宿 (27 番目・中間宿場)、ゴールの京三条に到着したら、上記 1 の方法で報告して下さい。会報にお名前を掲載し健闘を称えます。(希望者のみ)
- 5). ゴールされた方には完歩スタンプを押印し、心ばかりの記念品を差し上げます。  
さあ、スタート、意欲に始まる 492km です。

会員番号                      氏 名 :

めざせ健康寿命日本一都市ふじさわ



日本橋 0km  
年 月 日



品川宿 7.8km  
年 月 日

塗りつぶす 1 マス 2 km    □□□□ 8 km



川崎宿 17.6km  
年 月 日



神奈川宿 27.3 km  
年 月 日

□□□□□ 18km

□□□□□ 28km



保土ヶ谷宿 32.2km  
年 月 日



戸塚宿 41.0km  
年 月 日

□□ 32km

□□□□□ 42km

湘南ふじさわウォーキング協会 (略称: FWA)  
藤沢市鶴沼橋 2-5-5 ☎:0466 (28) 2052 (9 -17 時受付)  
FAX:0466 (86) 5111 URL://shonan-fujisawa/jp  
E-mail:shonan.fujisawa.aruku@gmail.com



藤沢宿 48.8km  
年 月 日



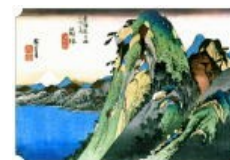
平塚宿 62.4km  
年 月 日



大磯宿 65.4km  
年 月 日



小田原宿 81.0km  
年 月 日



箱根宿 97.4km  
年 月 日

□□□□ 50km

□□□□□ 62km

□□ 66 km    □□□□□□□□ 82km    □□□□□□□□ 98km



三島宿 112.2km  
年 月 日



沼津宿 118.0km  
年 月 日



原宿 123.8km  
年 月 日



吉原宿 135.6km  
年 月 日



蒲原宿 146.7km  
年 月 日

□□□□□□□ 112km

□□□ 118km

□□□ 124km

□□□□□□ 136km

□□□□□□ 148km



由比宿 150.6km  
年 月 日



興津宿 159.7km  
年 月 日



江尻宿 163.8km  
年 月 日



府中宿 174.3km  
年 月 日



丸子宿 179.9km  
年 月 日

□□ 152km

□□□□ 160km

□□ 164km

□□□□□ 174km

□□□ 180km

記録欄 : □ : 江戸日本橋    年 月 日。 □ : 藤沢宿    年 月 日。 □ : 袋井宿 (27 番目中間宿)    年 月 日



岡部宿 187.7 km  
年 月 日

□□□□188km



藤枝宿 194.5 km  
年 月 日

□□□□196km



島田宿 203.1 km  
年 月 日

□□□□204km



金谷宿 207.0 km  
年 月 日

□□208km



日坂宿 213.5 km  
年 月 日

□□□214km



掛川宿 220.6 km  
年 月 日

□□□220km



袋井宿 230.1 km  
年 月 日

□□□□230km



見付宿 235.9 km  
年 月 日

□□□236km



浜松宿 252.3 km  
年 月 日

□□□□□□252km



舞坂宿 263.1 km  
年 月 日

□□□□□264km



新居宿 269.0 km  
年 月 日

□□□270km



白須賀宿 75.5 km  
年 月 日

□□□276km



二川宿 281.2 km  
年 月 日

□□□282km



吉田宿 287.3 km  
年 月 日

□□□288km



御油宿 297.5 km  
年 月 日

□□□□298km



赤坂宿 299.2 km  
年 月 日

□300km



藤川宿 308.0 km  
年 月 日

□□□□308km



岡崎宿 314.6 km  
年 月 日

□□□314km



知立宿 329.5 km  
年 月 日

□□□□□□330km



鳴海宿 340.5 km  
年 月 日

□□□□340km




宮宿 347.0 km  
年 月 日

□□□□348km



桑名宿 374.3 km  
年 月 日

□□□□□□□□□□374km



四日市宿 386.9 km  
年 月 日

□□□□□□388km



石薬師宿 397.6 km  
年 月 日

□□□□□400km



庄野宿 400.3 km  
年 月 日



亀山宿 408.1 km  
年 月 日

□□□□408km



関宿 414.0 km  
年 月 日

□□□414km



坂下宿 420.5 km  
年 月 日

□□□420km



土山宿 430.2 km  
年 月 日

□□□□430km



水口宿 440.7 km  
年 月 日

□□□□440km




石部宿 454.4 km  
年 月 日

□□□□□454km



草津宿 466.1 km  
年 月 日

□□□□□466km



大津宿 480.4 km  
年 月 日

□□□□□480km



京三条 492.1 km  
年 月 日

□□□□□492km

祝 完歩印

藤沢市の健康寿命は男性 80.6 歳、女性 84.3 歳です。65 歳以上の方は 1 日 40 分以上、元気にからだを動かすことがすすめられています。まずは今より 10 分多く（プラステン）、からだを動かしましょう。それが健康寿命をのばすことにつながります。