

バーチャル ウォーク 東海道五十三次東下り

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江戸日本橋～京三条に上がった人が、引き続き日本橋までの東下り 492km を歩こうというプログラムです。

- 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)
- 毎日歩いた距離を記録しますが、FWA, WM の例え、IVV の発行されウォーキングは距離に含めません。
- 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いきましょう。
- 京三条から袋井宿 (27 番目・中間宿場)、藤沢宿、ゴールの日本橋に到着したら、上記 1 の方法でご連絡下さい。会報にお名前を掲載し健闘を称えます。
(希望者のみ)
- 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 492 km です。

氏 名 : _____

めざせ健康寿命日本一都市ふじさわ



京三条大橋 0km
年 月 日



大津宿 11.7km
年 月 日

塗りつぶす 1 マス 2 km □□□□□□12km



草津宿 26.0 km
年 月 日



石部宿 37.7 km
年 月 日

□□□□□□26km □□□□□□38km



水口宿 51.3 km
年 月 日



土山宿 61.8 km
年 月 日

□□□□□□52km □□□□□□62km

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



坂下宿 71.6km
年 月 日



関宿 78.1km
年 月 日



亀山宿 83.9km
年 月 日




庄野宿 91.7km
年 月 日



石薬師宿 94.4km
年 月 日

□□□□□□72km □□□□78km □□□□84 km □□□□92km □□□□94km



四日市宿 105.2km
年 月 日



桑名宿 117.7km
年 月 日



宮宿 145.0km
年 月 日



鳴海宿 151.5km
年 月 日



知立宿 162.6km
年 月 日

□□□□□□105km □□□□□□118km □□□□□□145km □□□□152km □□□□□□162km



岡崎宿 177.5km
年 月 日




藤川宿 184.1 km
年 月 日



赤坂宿 192.8km
年 月 日




御油宿 194.6km
年 月 日



吉田宿 204.8km
年 月 日

□□□□□□178km □□□□184km □□□□193km □195km □□□□□□205km

記録欄 : □ : 京都三条 年 月 日。 □ : 袋井宿 (27 番目 中間宿 年 月 日。 □ : 藤沢宿 年 月 日。



二川宿 210.8 km
年 月 日

□□□211km



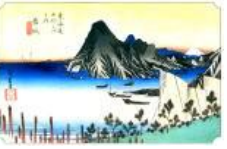
白須賀宿 216.6 km
年 月 日

□□□217km



新居宿 223.1 km
年 月 日

□□□223km



舞坂宿 228.9 km
年 月 日

□□□229km



浜松宿 239.8 km
年 月 日

□□□□240km



見付宿 256.1 km
年 月 日

□□□□□□256km



袋井宿 262.0 km
年 月 日

□□□262km



掛川宿 271.5 km
年 月 日

□□□□272km



日坂宿 278.5 km
年 月 日

□□□279km



金谷宿 285.1 km
年 月 日

□□□285km



島田宿 289.0 km
年 月 日

□□□289km



藤枝宿 297.6 km
年 月 日

□□□□298km



岡部宿 304.3 km
年 月 日

□□□304km



丸子宿 312.1 km
年 月 日

□□□312km



府中宿 317.8 km
年 月 日

□□□318km



江尻宿 328.3 km
年 月 日

□□□□328km



興津宿 332.4 km
年 月 日

□□332 km



由比宿 341.5 km
年 月 日

□□□□342km



蒲原宿 345.4 km
年 月 日

□□345km



吉原宿 356.5 km
年 月 日

□□□□□357km



原宿 368.2 km
年 月 日

□□□□368km




沼津宿 374.1 km
年 月 日

□□□374km



三島宿 379.9 km
年 月 日

□□□380km



箱根宿 394.6 km
年 月 日

□□□□□395km



小田原宿 411.1 km
年 月 日

□□□□□□411km



大磯宿 426.7 km
年 月 日

□□□□□□427km



平塚宿 429.6 km
年 月 日

□□430km



藤沢宿 443.3 km
年 月 日

□□□□□443km



戸塚宿 451.1 km
年 月 日

□□□451km



保土ヶ谷宿 459.9
年 月 日

□□□460km



神奈川宿 464.8 km
年 月 日

□□465km



川崎宿 474.5 km
年 月 日

□□□□475km



品川宿 484.3 km
年 月 日

□□□□484km



日本橋 492.1 km
年 月 日

□□□492km

完歩

年 月 日

京三条から 日

一日平均 km

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ぼすことにつながります。