

# ローマ→ミラノ 歩いてみよう!!



# ウォーキング介護予防

月			月			月		
日にち	歩数	累計歩数	日にち	歩数	累計歩数	日にち	歩数	累計歩数
1			1			1		
2			2			2		
3			3			3		
4			4			4		
5			5			5		
6			6			6		
7			7			7		
8			8			8		
9			9			9		
10			10			10		
11			11			11		
12			12			12		
13			13			13		
14			14			14		
15			15			15		
16			16			16		
17			17			17		
18			18			18		
19			19			19		
20			20			20		
21			21			21		
22			22			22		
23			23			23		
24			24			24		
25			25			25		
26			26			26		
27			27			27		
28			28			28		
29			29			29		
30			30			30		
31			31			31		

上の地図は、イタリア共和国のローマからミラノまでの直線距離です。おおよそ476kmあります。ひとつの○が10,000歩(約6.5km)です。10,000歩歩くごとに、○を塗りつぶしていきましょう。○は100,000歩ごとにあります。毎日の日常生活における歩数を測って、ローマをスタートし、ゴールのミラノを目指しましょう。1日10,000歩を歩くと73日で完歩できます。

## 多度津町高齢者保険課介護保険係