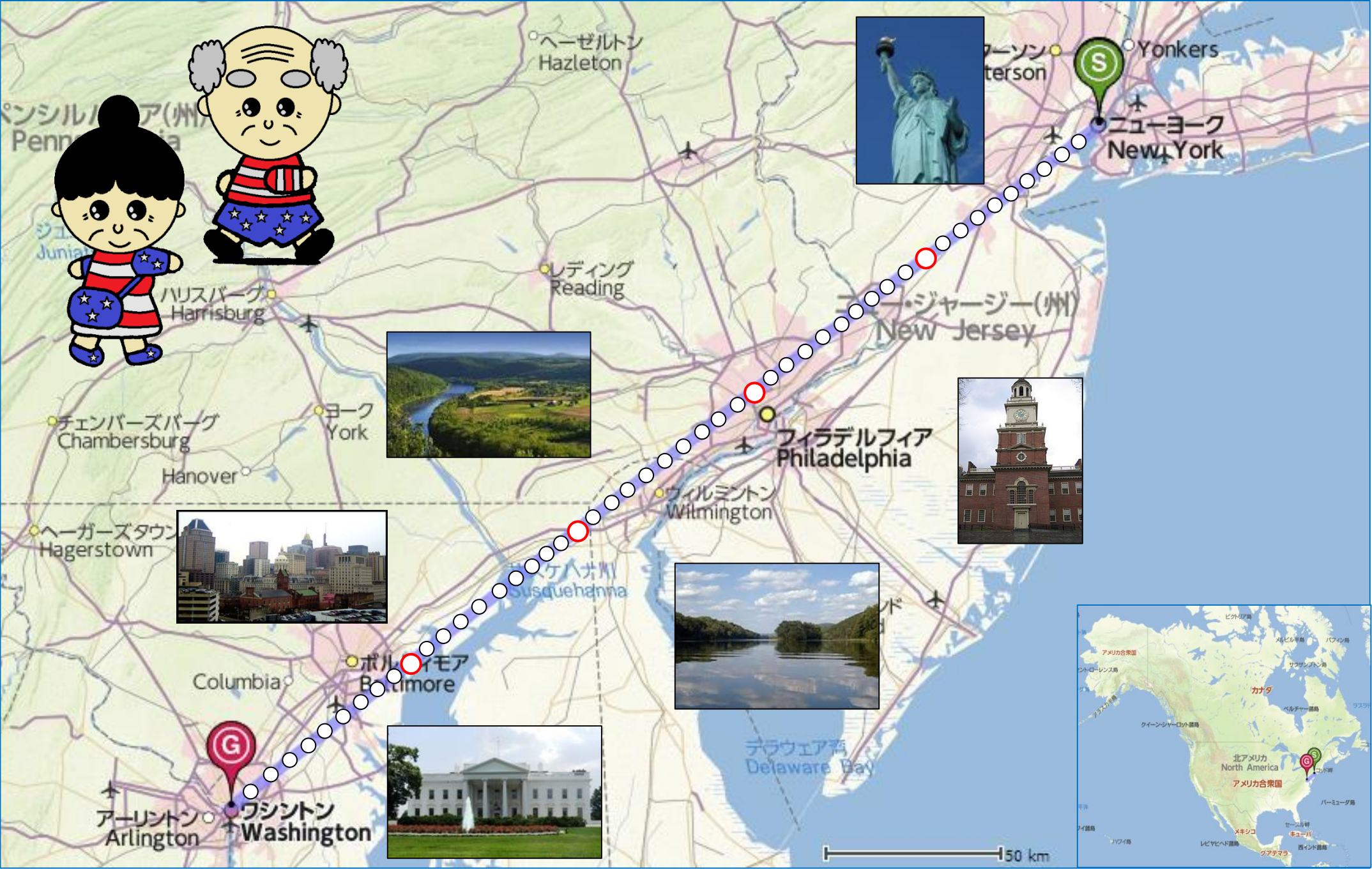


ニューヨーク→ワシントンD.C. ウォーキングで介護予防

歩いてみよう!!

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



上の地図は、アメリカ合衆国のニューヨークからワシントンD.C.までの直線距離です。おおよそ 328.5 km あります。
 ひとつの○が 10,000 歩（約 6.5 km）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、ニューヨークをスタートし、ゴールのワシントンD.C.を目指しましょう。
 1日 10,000 歩を歩くと 50 日で完歩できます。