

パリ→マルセイユ ウォーキングで介護予防



上の地図は、フランス共和国のパリからマルセイユまでの直線距離です。おおよそ 655 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、パリをスタートし、ゴールのマルセイユを目指しましょう。1日 10,000 歩を歩くと 101 日で完歩できます。

多度津町高齢者保険課介護保険係

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		
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		