

歩いて健康 日本全国バーチャルの旅

ふじ  
えだ

# 健康スポット20選

を巡るバーチャルウォーキング

蓮華寺池公園をスタートして、20選を巡りながら、全長156kmの仮想の旅をお楽しみください。

全長  
約156km



### 実施方法

- 1 〇ひとつが6.5km(歩幅65cmで10,000歩)です。
- 2 "10,000歩"または"6.5km"を歩くごとに①~②④を番号順に塗ります。
- 3 一日10,000歩を歩くと、24日で完歩できます。

### 完歩報告 (藤枝市在住、または在勤・在学者)

- 1 全長156kmを完歩したら、裏面の報告書に必要事項を記入し、提出してください。
- 2 報告者には完歩記念品(粗品)と「奥の細道コース」・「四国お遍路コース」などの旅のチャレンジ用紙をお渡しいたします。

--- ウォーキングコース  
(ハイキングコースの各コースは 藤枝市ハイキングガイドマップ参照)  
①~②④ ... 6.5kmごとのポイント

### ふじえだ健康スポット20選とは

健康だけでなく、楽・癒・美・食・鍛・幸をキーワードに、日常のストレスから解放され、行くだけで癒されるなど元気になれるスポットを紹介!

詳しくはこちら

### 日本遺産とは

地域の歴史的魅力や特色を通じて、日本の文化・伝統を語るストーリーを「日本遺産 (Japan Heritage)」として認定する文化庁の制度です。

詳しくはこちら

