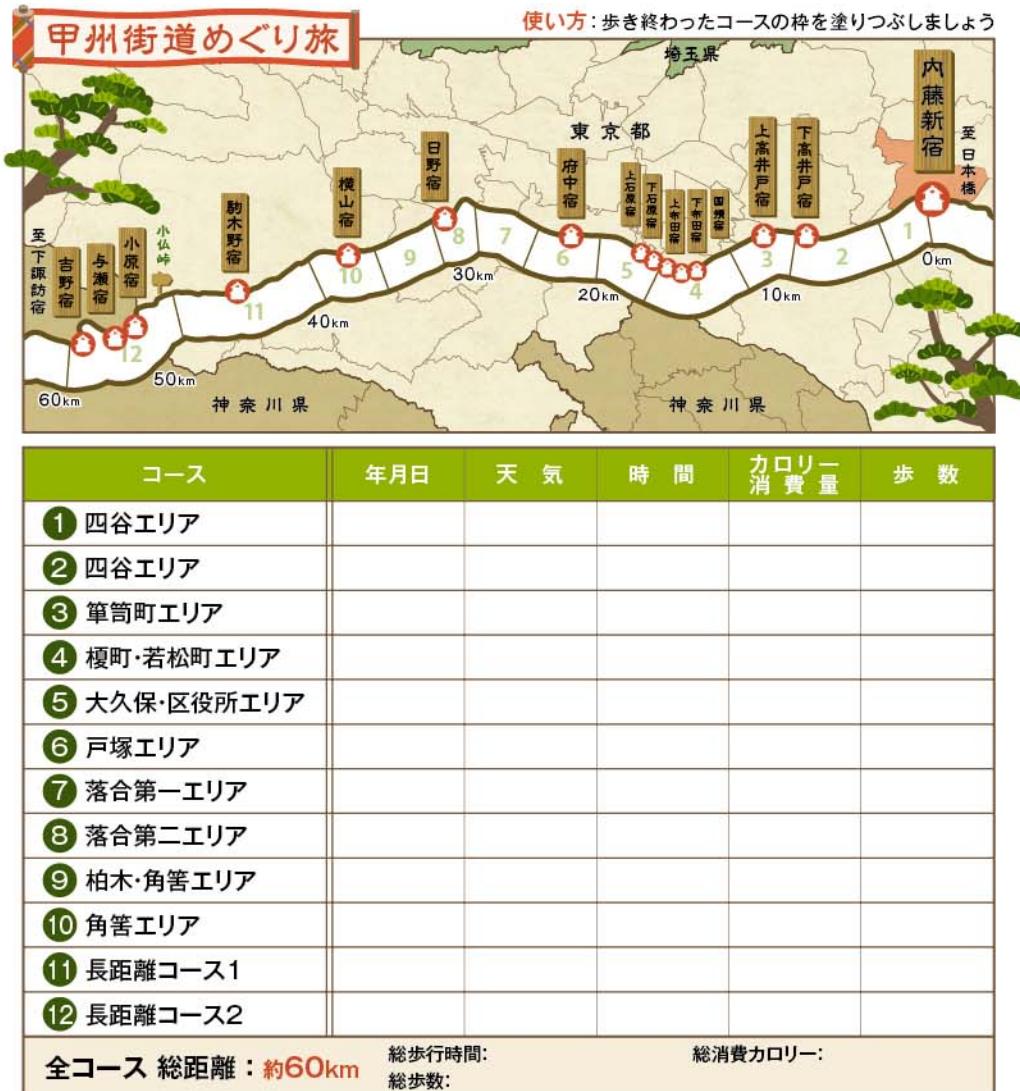


ウォーキング記録表

本マップで紹介する12コースを歩いた記録を書き込みます。12コースの総距離は約60kmで、甲州街道の内藤新宿(東京都新宿区)～吉野宿(神奈川県相模原市)までの距離に相当します。



全コース完歩された方には、完歩証とプレゼントを差し上げます。
記録表にご記入の上、新宿区健康部健康づくり課健康づくり推進係
新宿区役所第二分庁舎分館分室(新宿5-18-14 新宿北西ビル)
TEL 03-5273-3494 FAX 03-5273-3930
までお持ちください。

スタンプ欄

ウォーキングコースについて

新宿区の魅力がつまった12コースをご紹介します。距離や時間といった基本的な情報に加えてコースの特徴やみどころなども紹介しています。



- 各コースには、消費カロリー、歩数、距離、時間を掲載しています。算出の数値については、歩幅70cm、時速4km/h、消費エネルギー:ウォーキング10分=30kcal、体重60kg男性としています。
※時間等はあくまで目安です。
- マップに表記している施設は、コースに関する施設を中心に掲載しています。
- 本マップは健康づくりを目的としたものです。みどころの開館・開園時間などの詳細については、各施設にご確認ください。

カロリーの目安

