

開運☆ウォーキング



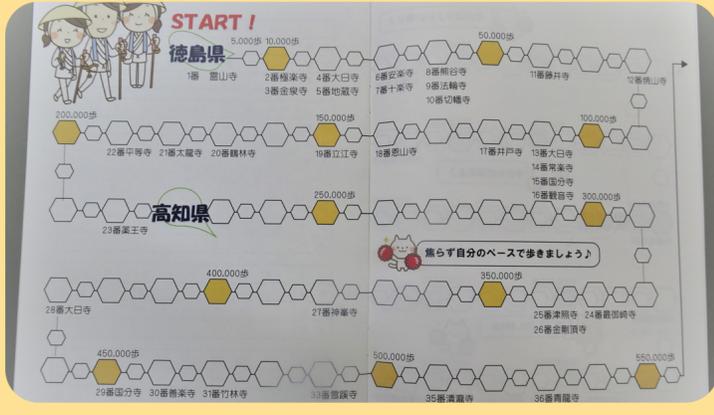
お遍路歩行 足力UP手帳 配布しています。



四條畷市社会福祉協議会では、コロナ禍の中でも楽しく運動してほしいとの思いで令和3年「ウォーキング手帳」を作成しました。配布した手帳でたくさんの方がこの手帳を活用して頂いています。

5,000歩で1マス進みます。実際に四国のお遍路を歩いた同じ歩数の場所にお寺が記入されています。

自由に記入できるようになっています。歩いた歩数や累計、その日の行き先や達成お寺などご自由にご記入ください。



足力UP手帳を活用してウォーキングを楽しんでみませんか？
足力UP手帳をご希望の方は、来所ください♡
複数枚でもご対応いたします。
Let's enjoy walking



なくなり次第終了となります。ご了承の程お願い申し上げます。

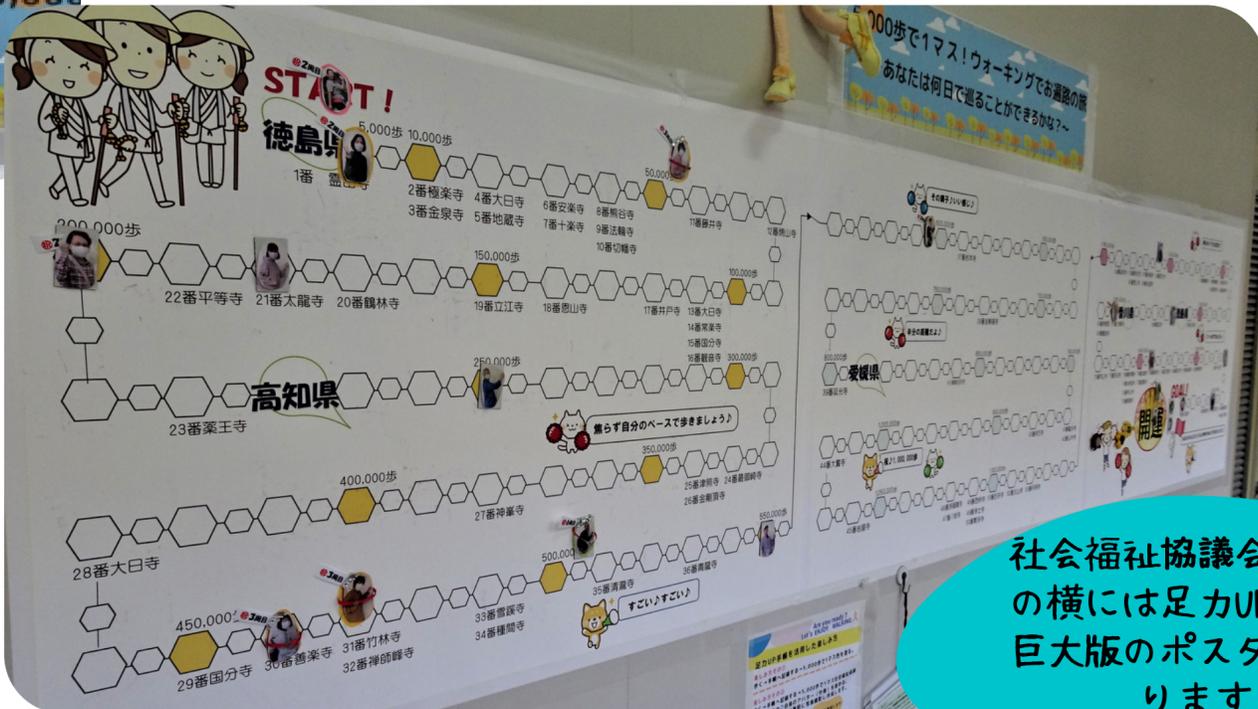
福 トータル1,530,000歩
お遍路歩行達成！

四條畷市社会福祉協議会
四條畷市北出町3番1号
(市民活動センター内)
TEL (072) 878-1210
担当 亀山・小寺・橋本

参加者募集中♪

この事業は令和4年度大阪府地域福祉振興助成金を活用して行っています。

足力UP手帳活用をして こんな楽しみ方も



参加お待ち
しています



スタッフも
参加中♪



焦らず自分の
ペースで歩き
ましょう

社会福祉協議会事務所の
横には足力UP手帳の
巨大版のポスターがあ
ります

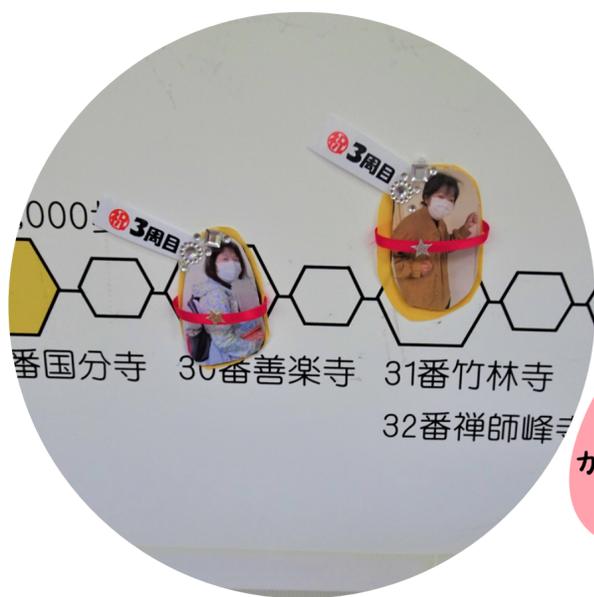


- 手帳のおかげで歩く楽しみができました。
 - あとどれくらいだ！とゴールを目指して歩くのが楽しい。
 - 歩く励みになってます。つくってくれてありがとう。
 - 田舎が四国だから知ってるお寺を思い出します。
 - 2週目の旗をはやくつけてほしい。
- などの嬉しいお声をいただいております(^^♪

歩いて
リフレッシュ



ご自身の写真つき
アバターを
ゴールめざして
ご自身のペースで
進めます。



2週目の方
から旗やメダル
がつきます

(お問い合わせ先) 四條畷市社会福祉協議会

575-0043 四條畷市北出町3番1号

TEL (072) 878-1210 FAX (072) 878-6888

メール info@shijonawate-syakyo.net

ホームページ <https://www.shijonawate-syakyo.net>

担当 亀山・小寺・橋本



ホームページからも
ダウンロードができます(^^♪