

足力UP手帳

LET'S ENJOY WALKING

〔発行元〕

みんなの力で地域からつくる暖かみのあるまち

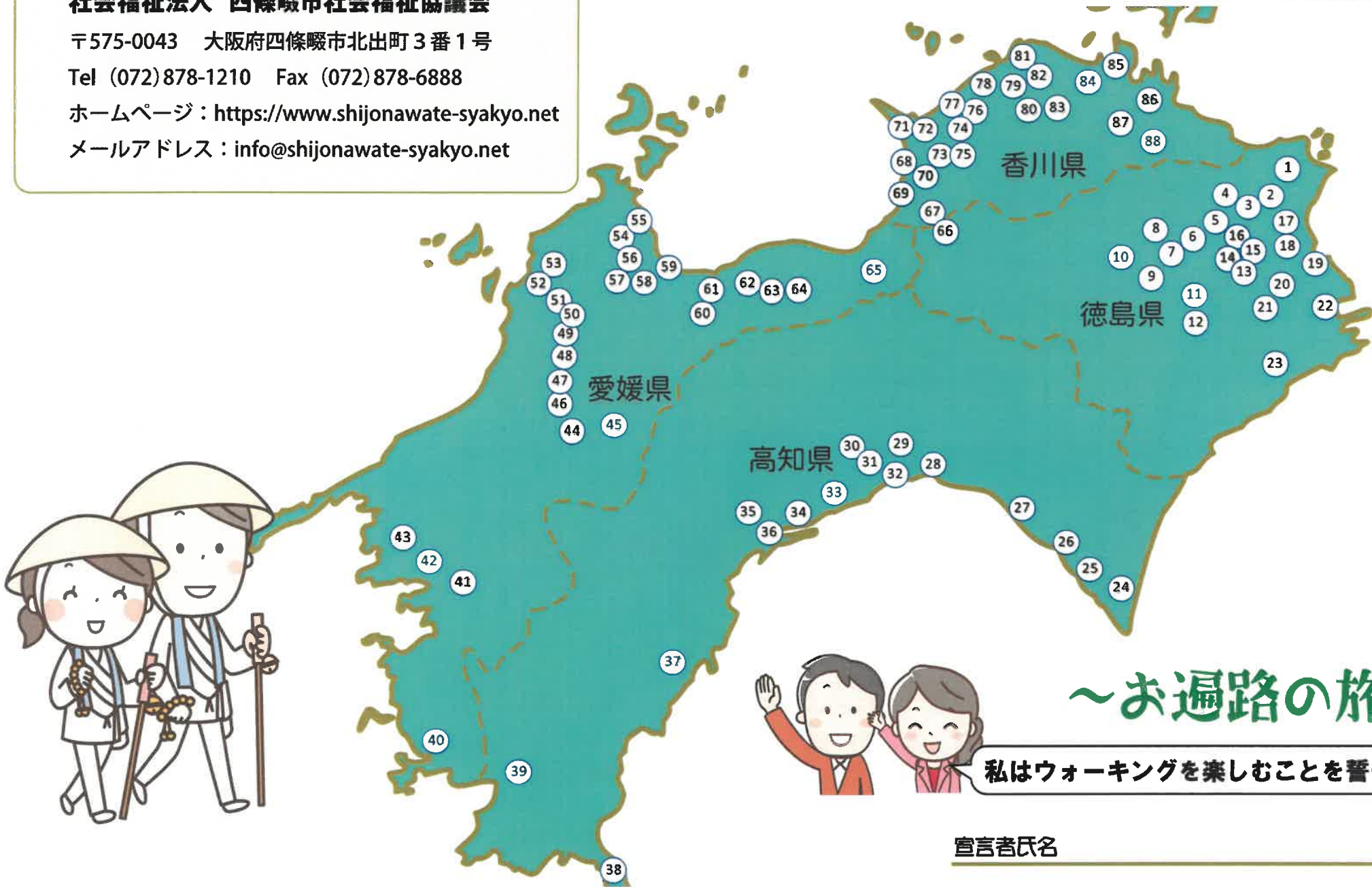
社会福祉法人 四條畷市社会福祉協議会

〒575-0043 大阪府四條畷市北出町3番1号

Tel (072)878-1210 Fax (072)878-6888

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

メールアドレス：info@shijonawate-syakyo.net



～お遍路の旅～

私はウォーキングを楽しむことを誓います!

宣言者氏名 _____

《 記 入 例 》

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	5,555 歩	5,000 歩	11,200 歩
累 計	5,555 歩	10,555 歩	21,755 歩
メ モ	体重 50Kg	教室参加	4 番寺 達成

- ☆ 歩数計ない場合は、
歩行時間 10分 = 1,000 歩が目安です。
- ☆ 5,000 歩毎に『お遍路の旅』ページの 1 マスを
塗りつぶしましょう。
到着したお寺は表紙の番号を塗りつぶしましょう。
- ☆ 10分 = 1,000 歩 = 0.7km と置き換えること
ができます。
- ☆ 「メモ」は、その日の出来事、行き先、一言日記など
書いてご利用ください。



	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
メ モ			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
メ モ			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
メ モ			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
メ モ			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
メ モ			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			

	月 日()	月 日()	月 日()
歩 数	歩	歩	歩
累 計	歩	歩	歩
× 毛			



START!

徳島県

5,000歩 10,000歩

50,000歩

- 1番 霊山寺
- 2番 極楽寺
- 3番 金泉寺
- 4番 大日寺
- 5番 地藏寺
- 6番 安楽寺
- 7番 十楽寺
- 8番 熊谷寺
- 9番 法輪寺
- 10番 切幡寺
- 11番 藤井寺
- 12番 焼山寺

200,000歩

150,000歩

100,000歩

- 22番 平等寺
- 21番 太龍寺
- 20番 鶴林寺
- 19番 立江寺
- 18番 恩山寺
- 17番 井戸寺
- 13番 大日寺
- 14番 常楽寺
- 15番 国分寺
- 16番 観音寺

高知県

250,000歩

300,000歩

23番 薬王寺



焦らず自分のペースで歩きましょう♪

400,000歩

350,000歩

- 28番 大日寺
- 27番 神峯寺
- 25番 津照寺
- 24番 最御崎寺
- 26番 金剛頂寺

450,000歩

500,000歩

550,000歩

- 29番 国分寺
- 30番 善楽寺
- 31番 竹林寺
- 32番 禅師峰寺
- 33番 雪蹊寺
- 34番 種間寺
- 35番 清瀧寺
- 36番 青龍寺



すごい♪すごい♪



その調子♪いい感じ♪

600,000歩

650,000歩

37番岩本寺

750,000歩

700,000歩

38番金剛福寺



半分の距離だよ♪

800,000歩

850,000歩

900,000歩

39番延光寺

愛媛県

1,000,000歩

950,000歩

44番大賢寺

43番明石寺

41番龍光寺

42番仏木寺



祝♪1,000,000歩



1,050,000歩

1,100,000歩

45番岩屋寺

46番浄瑠璃寺

47番八坂寺

48番西林寺

49番浄土寺

50番繁多寺

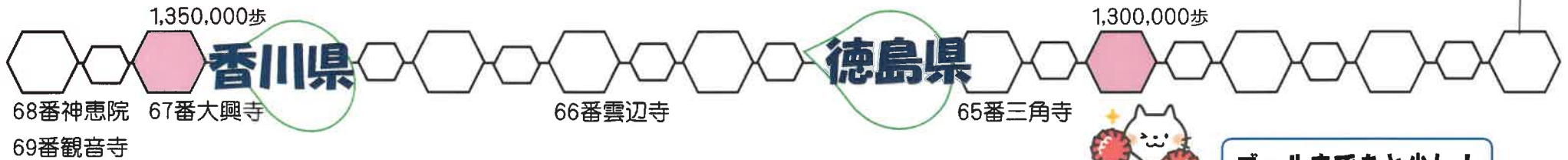
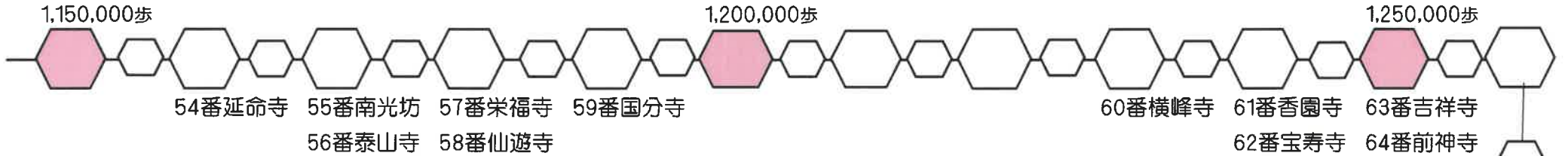
51番石手寺

52番太山寺

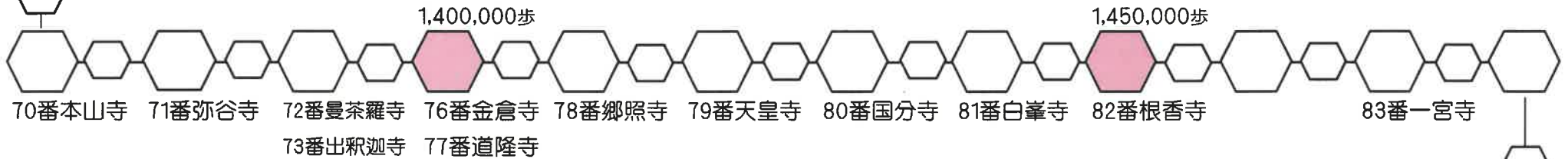
53番円明寺



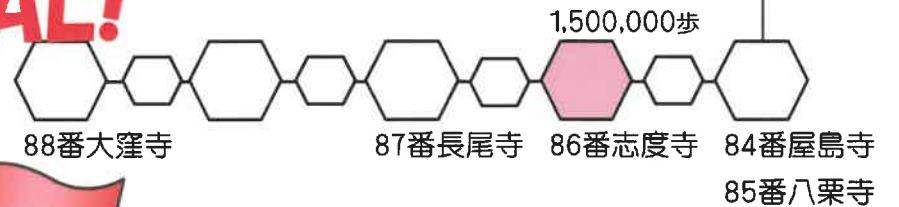
焦らなくても大丈夫！



ゴールまであと少し！



GOAL!



あなたのもとにたくさんの幸せがおとずれますように♡

