

日本市民スポーツ連盟イヤーラウンド認定コース
「竹の湯」Bコース 10キロ

遅くとも15時に出発して
18時までにゴール
下さい。

マイペースで寄り道回り道、ご自由に



東京都歩行歩け大会

主催 日本市民スポーツ連盟
協力 山佐時計器株式会社

問合せ先

浴場名 住所
竹の湯 港区南麻布1-15-12

電話番号	休業日	営業時間
03-3453-1446	毎週月	15:00~23:30

「竹の湯」 皇居外苑と日比谷公園コース

- 麻布山入口 右折→ 二の橋 左折→ 新一の橋 直進→ 飯倉町 右折→ 六本木二
→ 潟池 → 総理府下 → 大蔵省上 → 国会前 右折→ 桜田門 入る→ 二重橋前
- 馬場先門 右折→ 日比谷公園 → 内幸町 右折→ 飯倉町 左折・桜田通りに入る
- 虎の門二 → 神谷町 → 錦倉 → 赤羽橋南 → 三田一 右折→ 赤羽小前
- 二の橋 直進→ 麻布山入口 左折

歩き終ったら基地に戻り、2首尾(コース地図、資料、認定料)を払って日本市民スポーツ連盟バスボートに認定印を押してもらつて下さい。(バスボートが同じ場合は1枚)。バスボートがスタートで横杯になつたら、日本市民スポーツ連盟に送つて、世界共通の記録認定と新しいバスボートをもらつて下さい。すこなは、アソブロッゲン等がもらえます。(送料代も手口です)

1:25,000

この地図は、建設省國土地理部長の承認を得て、同院施行の2万5千分の1形圖を複製したもので、承認番号 平8443、第742号。」

通年手取オーナーの運送会社

基地名 平住所 所在地 駅

日本郵便株式会社 101 東京都千代田区霞ヶ関 03-3221-1823 JR中央線1分

高野山ユース 648-0206高野山原宿駅 0738-56-5889 高野山

ホステル 沢田 美 111 金原区東郷1-38-2 03-3894-7100 JR高崎線

浴場 沢田 浩 112 文京区宮原1-26-14 03-3841-2883 有楽町線高井戸駅

竹の万才 100 港区御茶ノ水1-15-12 03-3453-1446 日比谷線虎ノ門駅

外手 103 港区三田5-23-18 03-3451-3848 J.R田町駅

大原 120 足立区千住鶴町1-7-8 03-3893-2881 J.R西武新宿駅

一平 121 尾立区豊島8-21-3 03-3881-3001 J.R北千住駅

世界 109 新宿区高田馬場3-8-31 03-3887-4584 東京地下鉄丸ノ内線

第三玉改 162 新宿区白金町1-4 03-3220-9328 J.R高田馬場駅

昭和 150 渋谷区神宮2-19-9 03-3400-5782 游歩道行商人さんばんざん

昭二石原浴場 185 中野区西中野1-21-1 03-3895-3888 J.R高田馬場駅

金香神 142 杉並区高円4-8-13 03-3884-8402 井の頭線高尾駅

天旭 140 品川区北品川12-23-9 03-3471-3852 游歩道不動前駅

湯瀬 163 目黒区下目黒2-16-13 03-3491-4298 游歩道不動前駅

湯路 114 北区田端4-3-9 03-3823-2238 J.R高田馬場駅

松初 175 板橋区本町3-41-16 03-3880-8868 東武東上線成増駅

松初 173 板橋区本町13-13 03-3881-7232 都営地下鉄本郷駅

松初 183 府中市相模町3-6-5 0423-05-0204 西武境線狛江駅

松初 202 民谷市五葉3-5-20 0424-01-3799 東京地下鉄南北線

松初 192 八王子市本町13-6 0428-23-4883 高王丸八王子駅

快適なウォーキングの身仕度

快適なウォーキングのためには、それなりの準備が必要です。以下の二点を参考に、十分チェックしてください。



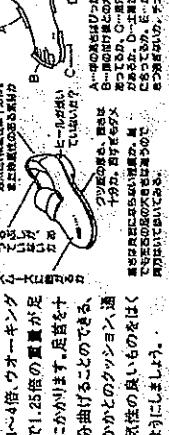
帽子
日焼け予防。

歩数計

何歩あると何キロになります。
日々どれくらいの距離を歩いているのかわ
かります。

緊急の用意

携帯電話やタオル、リビングルームなども忘
れずに。



YAMASA

ビッグな表示と
簡単操作手

ON/OFF

バックライト付



デジ・ウォーカー

BIG

デジ・ウォーカーBL

歩数計
デジ・ウォーカーBIG
EM-270 2,500円
デジ・ウォーカーBL
EM-180 1,800円
カラーバリエーション: ブラック(B)
カラーバリエーション: ホワイト(W)
カラーバリエーション: ブラック(B)
カラーバリエーション: ホワイト(W)
カラーバリエーション: ブラック(B)
カラーバリエーション: ホワイト(W)
カラーバリエーション: ブラック(B)
カラーバリエーション: ホワイト(W)

日本時計会社
本社: 東京都千代田区中央町1-5-7 〒103-0072

TEL:

03-3792

健歩はウォーキングの
ままであります。

Walking is A Wise Man's Sport

おしゃれ感覚

ファッショナブルな
ウォーキングツール。



山田時計会社 制作は「歩くのが楽しくなる」をコンセプトに企画していきます。
山田時計会社 制作は「歩くのが楽しくなる」をコンセプトに企画していきます。

山田時計会社 制作は「歩くのが楽しくなる」をコンセプトに企画していきます。