ウォーキングは健康づくりの第一歩

西条市では、誰もが健康で豊かな生活を送るために、市民一人ひとりが健康に関心を持ち、「自分の健康は自分で守る」という主体的な健康づくりへの取り組みを支援しています。

ウォーキングは、今まで運動をしていない方が運動を始める際に、特別な準備の必要もなく手軽に始めることができ、身体的な負担も少なく、また、気分転換にもなります。

今回は全地区コースを一新しました。実際に歩いてみると、新たに地域の良いところや風景を発見することができました。各地区のコースを歩いてみることで、各地区の新しい魅力に気づくことができると思います。

このマップを活用していただき、皆様の健康づくりに役立てていただければ幸いです。

ぜひ家族や友人を誘って楽しく歩いてみましょう！！

令和２年 10 月発行
西条市健康づくり推進員

※駐車場の利用について
駐車場は公共の施設をご利用ください。また、利用の際は施設へお声がけください。