



小川町

健康長寿ウォーキングマップ

～歩くことは健康にいいことだ！～

小川町では、町民の皆さんが気軽に近所を歩き、ウォーキングが続けられるようなコースをつくりました。

短いコースでは2 km位、長くても5 km未満で、時間にして30分～1時間程度のお手軽ウォーキングコースです。町内の19コースを選びました。あなたのご近所コースもきっとあるはず！生活の中にウォーキングを取り入れ、健康寿命を伸ばしましょう。

健康づくりの主役はあなたです！

こんな工夫をしてみました

「コースのおすすめポイント」を紹介しています。コースの見どころや気をつけることなどを短く記しました。

途中のビューポイントや目印となる眺めを写真で紹介しています。ぜひ、ご自分の目でも美しい小川町を発見してください。

「距離」と「時間」のほかに、「歩数」と「消費エネルギー」も入れました。運動量の計算にお役立てください。



ラジオ体操で準備運動！

さあ、出発！！

自分のペースで、楽しく、気楽に！