

須坂市健康づくり

ウォーキングコース配置図

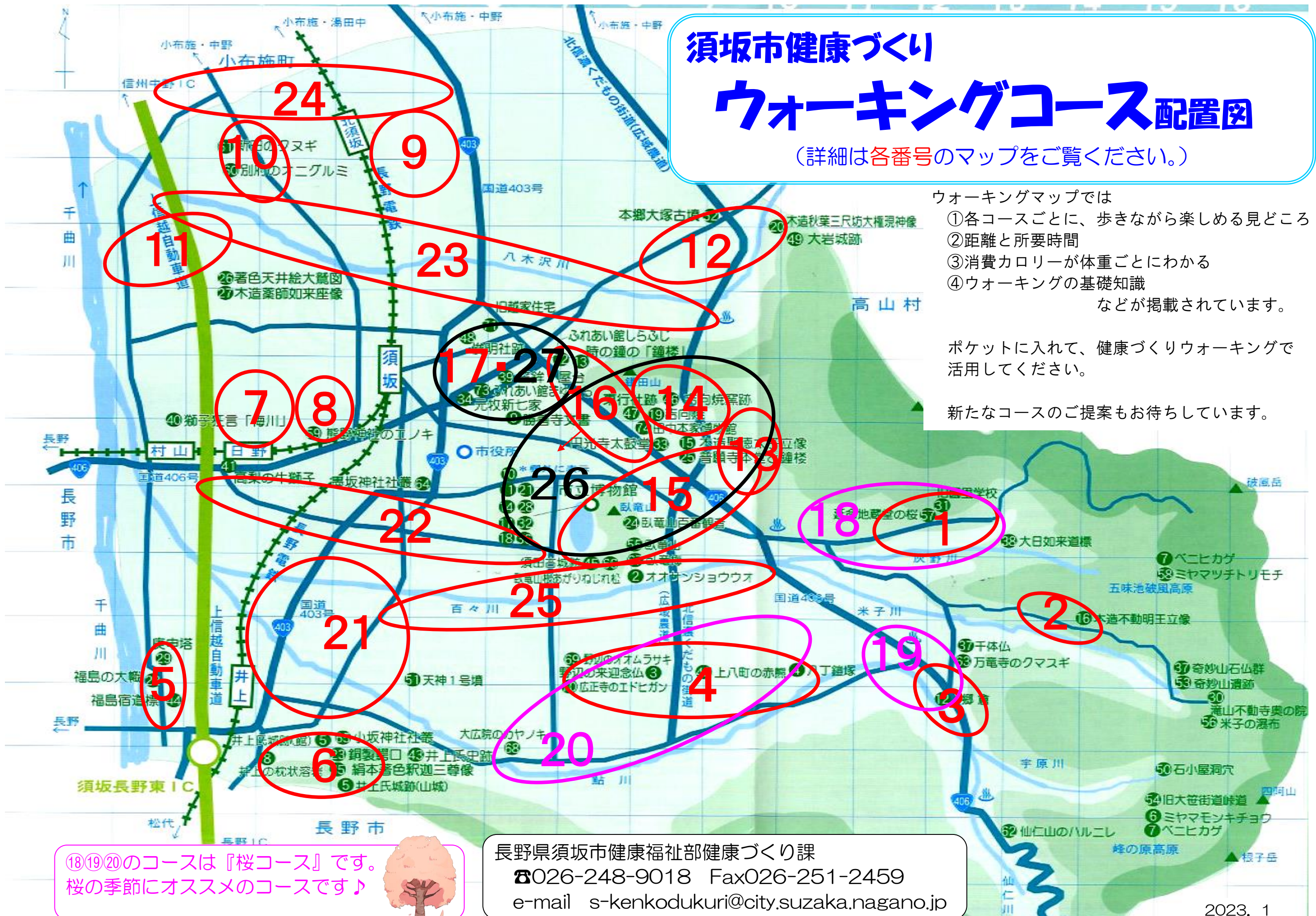
(詳細は各番号のマップをご覧ください。)

ウォーキングマップでは

- ①各コースごとに、歩きながら楽しめる見どころ
 - ②距離と所要時間
 - ③消費カロリーが体重ごとにわかる
 - ④ウォーキングの基礎知識
- などが掲載されています。

ポケットに入れて、健康づくりウォーキングで活用してください。

新たなコースのご提案もお待ちしています。



⑱⑲⑳のコースは『桜コース』です。
桜の季節にオススメのコースです♪



長野県須坂市健康福祉部健康づくり課
☎026-248-9018 Fax026-251-2459
e-mail s-kenkodukuri@city.suzaka.nagano.jp