

歩いて感じる・・・塩竈再発見

健康増進!!

ウォーキング体験会

対象 75歳未満の市民

定員 各コース15人

参加無料!

4コース実施!

塩竈市ウォーキングマップに掲載されている4コースをそれぞれ体験
健康運動指導士からの、効果的な歩き方アドバイス特典付き!

ゴルフ場周回コース (北部コース)

とき 10月1日(木) 13:30~15:00

集合 塩釜ガス体育館

→ 天気の良い日には松島湾
が見えます。ほどよい坂
道でスッキリ感抜群!



← お釜神社を通り、商店街
等街並みを堪能!

街並ウォーキングコース (東部コース)

とき 10月2日(金) 13:30~15:00

集合 鹽竈神社裏参道鳥居前



赤坂鬼房小径コース (西部コース)

とき 10月5日(月) 13:30~15:00

集合 鬼房小径

→ 塩竈ゆかりの俳人、佐藤
鬼房氏の句を刻んだ石碑
からスタート!



← サクラやツツジが楽しめる
街中遊歩道を通り快適
ウォーキング

西塩釜遊歩道コース (南部コース)

とき 10月8日(木) 13:30~15:00

集合 西塩釜遊歩道西塩釜駅前



塩竈市ウォーキングマップ

塩竈市では市民の生活習慣病予防・健康づくりのための運動推進の
目的で、『ウォーキングマップ』を作成し、市内公共機関に設置して
います。1周2~3km(徒歩約30分)程度で、地域の特性を生かした
コースで、歩く季節などにより塩竈を再発見することができます。

ウォーキングの効果や姿勢のポイント、ストレッチについても掲載
しています。



問い合わせ: 健康推進課(保健センター) ☎022-364-4786