

わらびウォーキングマップ



藤市保健センター

藤市では、平成25年に「わらび健康アップ計画」を策定し、「すべての市民が健康度をアップして、健康密度も日本一のまちへ」を基本理念とし、健康づくりに取り組んでいます。

そのひとつに、平成27年度から「わらび健康アップ計画情報紙」の中に“ウォーキングと筋力アップで、健康密度も日本一プロジェクト”の取り組みについて掲載し全戸配布しております。この情報紙には『歩きたくなる！ウォーキングマップ 目指せ！8,000歩 中強度の歩き20分！！』を掲載しています。今回はこのマップを編集し「わらびウォーキングマップ」として各地域の一押しのウォーキングマップを作製しました。ぜひご活用ください。

ワラビーと一緒に藤市を
ウォーキングしてみよう♪

目指せ！8,000歩
中強度の歩き20分！！

