実施方法

01 ウォーキングコースを選ぶ。

02 目標と自分へのごほうびを記入する。

03 選んだコースを歩き、スタンプを押す。
※スタンプはインフォメーションセンターにあります。

04 目標達成したら日付スタンプを押し、自分へのごほうびを実行する。

05 新しい台紙で再度目標を設定してチャレンジ！

注意事項

- 持病のある方は主治医に相談しましょう。
- 動きやすい服装や足に合った運動靴で歩きましょう。
- 準備運動・整理運動、水分補給を心掛けましょう。
- 天候の悪い日や体調が優れない日は無理をせず休養しましょう。
- 極端に多い回数や長い距離を歩くとかえって体調を崩す恐れがあります。自分のペースで無理をせず継続しましょう。

駐車場

- 利用可能時間　8：00～21：30

催事により変更になる可能性があります。
※駐車台数には限りがあります。
※プロ野球の開催時は、駐車場が有料になることがありますので、公益財団法人松山市文化・スポーツ振興財団のホームページから予定表をご確認ください。

幸せになろう。
松山市
MATSUYAMA CITY

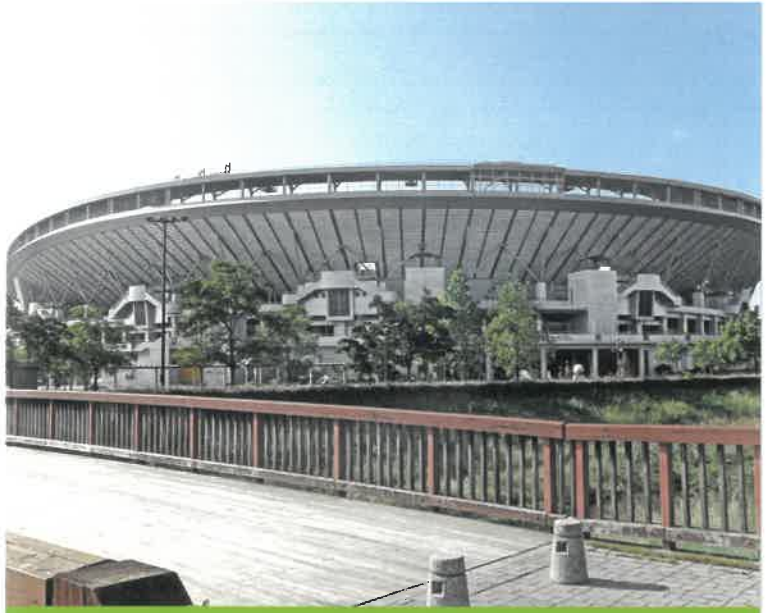
健康マイレージ事業
MATSUYAMA CITY

詳しくはコチラ

松山市では、市民の皆さまの健康増進をサポートするため「松山市健康マイレージ事業」を実施しています。

kencomアプリをインストールして、歩数・血圧などの記録や健(検)診の受診でポイントを貯めて応募すると、抽選で賞品が当たります。ぜひご応募ください。

スマートフォンで簡単に、気軽に楽しく健康づくりに取り組んでみませんか。



松山中央公園
健幸ウォーキング



〒790-0813　松山市萱町６丁目30-5
松山市健康づくり推進課（松山市保健所）
☎089-911-1814／FAX089-925-0230

歩いた記録

START

／50回

〇〇回歩いたら
〇〇〇〇する！



目標

ごほうび

ごほうび達成！

ウォーキングコース

A Aコース
運動広場 ▶ マドンナスタジアム ▶ 坊っちゃんスタジアム ▶ であいフィールド

距離 約2,400m　時間 約40分

B Bコース
テニスコート ▶ であいフィールド

距離 約1,250m　時間 約20分

C Cコース
坊っちゃんスタジアム ▶ マドンナスタジアム

距離 約1,500m　時間 約25分

D Dコース
▶ ▶ ▶ ▶

※自分でオリジナルのコースを作成してみましょう。

