

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、足あとスタンプを押す。
※スタンプは総合管理棟(北側屋外)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

	4～6月 10～3月	7～9月
第1駐車場	9:00～20:00	9:00～21:00
第2・3駐車場	9:00～17:00	9:00～21:00
第4駐車場	9:00～17:00	



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。

松山総合公園 健幸ウォーキング



松山市健康づくり推進課(保健所)
☎ 089-911-1814 / FAX 089-925-0230
〒790-0813 松山市萱町六丁目 30-5

ウォーキングコース

01

第1駐車場 ▶ ちびっこ広場 ▶ 展望広場 ▶ さくらの丘 ▶ 総合管理棟

距離 約 2 km 時間 約 30 分 傾斜 ややきつい (高低差約 100 m)

02

第2駐車場 ▶ 椿園 ▶ さくらの丘 ▶ 総合管理棟

距離 約 1 km 時間 約 15 分 傾斜 ゆるやか(高低差約 40 m)

03

第3駐車場(総合管理棟) ▶ さくらの丘 ▶ 展望広場

距離 約 1 km 時間 約 15 分 傾斜 ややきつい (高低差約 80 m)

04

第4駐車場 ▶ ドッグラン ▶ さくらの丘 ▶ 花のテラス ▶ 総合管理棟

距離 約 1 km 時間 約 15 分 傾斜 ゆるやか(高低差約 40 m)

05

※自分でオリジナルのコースを作成してみましょう。



歩いた記録



/ 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！