

健康はあなた自身の力で手に入れることができます。

松山城へ 100 回登頂ウォーキングをされた方には、松山城  
登頂 100 回記念証をお渡しします。

(スタンプ台紙は 1 枚 50 回、2 枚で 100 回になります。)

集められたスタンプを松山市保健所に持参、またはご郵送くだ  
さい。

※郵送の場合は、住所・氏名・連絡先を同封してください。

※スタンプ台設置時間：山頂広場開放時間内

### お問合せ先

電話 089-911-1814

FAX 089-925-0230

〒790-0813

松山市萱町六丁目 30 番地 5

松山市保健所健康づくり推進課

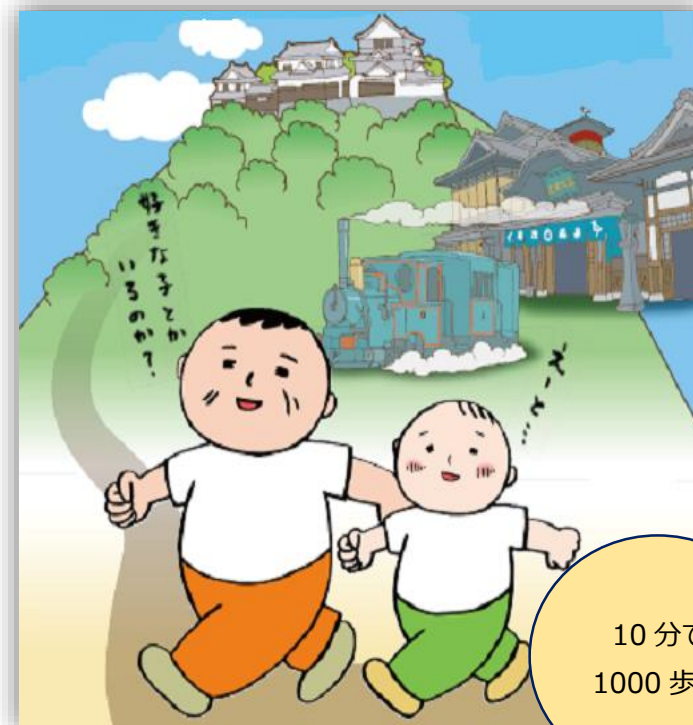
氏名

---

## 松山城登頂ウォーキング

### 続けてみませんか？！

～健康の秘訣は城山にあり～



10 分で  
1000 歩！

50



## ウォーキングを続けるカギ



◎ウォーキングの前にまず水分補給

のどが渇いたと感じる前に積極的に飲みましょう

◎ウォーキングの前には、ストレッチをしましょう

◎にこにこペースで楽しく歩きましょう

◎天気が悪い時や、体調が優れない時は無理せず、  
休養日を設けたり、室内でストレッチなどをしたりしましょう

