

ウォーキングマップ作成にあたり

「狭山市すこやか推進員」は自治会長の推薦を受け、市長からは、地域における健康づくりの推進を委託されております。

すこやか体操・すこやかウォーキング・健康づくり講演会の開催など、地域の皆様の健康づくりのお役にたてるよう、活動しております。

平成26年度の狭山市市制施行60周年を記念して、平成25年度には「狭山市健康づくりウォーキングマップ」の作成に取り組みました。

ウォーキングマップの作成にあたり、安全に楽しくウォーキングが出来るよう、推進員一丸となり、幾多の時間を費やししながら、何度もコース調べをしました。

狭山市の自然の素晴らしさに改めて感動し、魅力ある場所の再発見に出会う事ができて、本当に嬉しく思います。

ウォーキングマップには、ウォーキングのポイント・準備体操などが掲載されておりますので、くれぐれも無理をせず、健康状態に配慮しながら車などに気をつけて、ウォーキングを楽しんで下さい。

最後に「ウォーキングマップ」を参考に、皆様の健康づくりにご活用して頂き、狭山市の自然の素晴らしさに触れて頂ければ幸いです。

平成 26年4月

狭山市すこやか推進員会