

# 目次

	ページ
はじめに .....	1
ウォーキングマップの見方 .....	2
ウォーキングコース全体図 .....	3
地区別コース一覧 .....	4~5
コース案内	
市北西部 ①コース ~ ⑩コース .....	6~25
市北東部 ⑪コース ~ ⑭コース .....	26~33
尾張一宮駅前ビル周辺 ⑮コース ~ ⑱コース .....	34~41
市南西部 ⑲コース ~ ⑳コース .....	42~55
市南東部 ㉔コース ~ ㉓コース .....	56~67
正しい歩き方 .....	68
ウォーキングの道具選び .....	69
ストレッチ体操 .....	70~71
ウォーキングの効果と体調管理 .....	72
ウォーキング記録 .....	73

## はじめに

### 「一宮市ウォーキングマップ 歩いてのぼそう健康寿命」の発行にあたって

一宮市では「健康日本21いちのみや計画」により、すべての市民が生涯にわたって健康でいきいきと暮らせる社会の実現をめざし、市民の主体的な健康づくりへの取り組みを推進しています。



一宮市長 中野 正康

このたび、スポーツや運動に関心のない方にもウォーキングを通じて健康づくりに取り組んでいただけるように、市内の名所旧跡やのどかな自然の中を散策できるウォーキングマップを一宮市健康づくりサポーター協議会の皆様のご協力により作成しました。

このウォーキングマップを活用して市民の方にウォーキングによる健康的な生活習慣を身につけていただければと思います。

おわりに、一宮市健康づくりサポーター協議会の皆様をはじめ、ご協力いただきました皆様に心よりお礼を申し上げます。

### 一宮市健康づくりサポーター協議会について



一宮市健康づくりサポーター協議会は、市民が健康で幸せな生活を送るために地域における健康づくりを推進し、市民の健康増進に役立つ事業を行うことを目的として設立された団体で、市主催の健康づくりサポーター養成講座を受講した方が参加しています。