

# コースをすべて歩いてみよう!

| コース番号 | 歩いた日  | 感想など |
|-------|-------|------|
| 1     | 年 月 日 |      |
| 2     | 年 月 日 |      |
| 3     | 年 月 日 |      |
| 4     | 年 月 日 |      |
| 5     | 年 月 日 |      |
| 6     | 年 月 日 |      |
| 7     | 年 月 日 |      |
| 8     | 年 月 日 |      |
| 9     | 年 月 日 |      |
| 10    | 年 月 日 |      |
| 11    | 年 月 日 |      |
| 12    | 年 月 日 |      |
| 13    | 年 月 日 |      |
| 14    | 年 月 日 |      |
| 15    | 年 月 日 |      |
| 16    | 年 月 日 |      |
| 17    | 年 月 日 |      |

## 札幌市健康づくりサポーター派遣事業

おおむね10人以上の団体を対象に、ノルディックウォーキングなど健康づくりに関する助言・指導を行う「健康づくりサポーター」を派遣する制度があります。ノルディックウォーキングポールの無料貸出しもできます。

### お問い合わせ先

西区健康・子ども課  
健やか推進係

電話 011-621-4241