

# ちゅうおう区

A5判  
カラーです

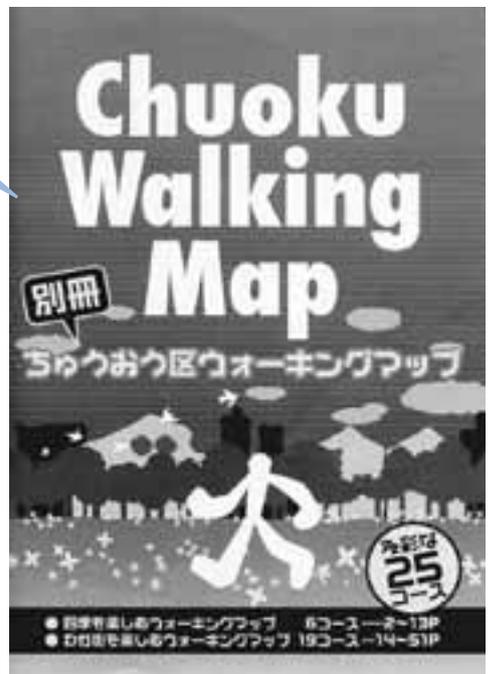
## ウォーキングマップを 片手に街を歩きませんか？

穏やかな日差しに包まれ、さわやかな風を感じるこの時期、ウォーキングには一番良い季節となりました。健康づくりのために、ウォーキングを始めてみませんか？

昨年、中央区では中央区健康づくり元気会と協働し、ウォーキングをする方のために「別冊ちゅうおう区ウォーキングマップ」を作製しました。区内25コースの情報が魅力などをまとめた便利なマップです。

この便利なマップを片手に、私たちの街を楽しく散策しながら、健康づくりをしましょう。

同マップは、以下の場所で配布中です。また、区役所ホームページ (<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>) でも公開し、印刷もできます。



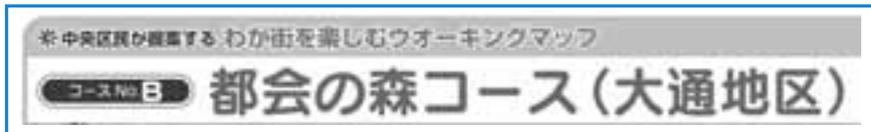
**配布場所** 区役所1階（広聴係）・保健センター2階（健康・子ども課）  
区内各まちづくりセンター  
**問い合わせ先** 健康・子ども課 ☎511-7221

※すべてのコースを一枚の地図にまとめた「ちゅうおう区ウォーキングマップ」とあわせてご利用ください

### ここが便利！5つのポイント

**ポイント1** コース名をみただけで、どのようなコースが分かる

**ポイント2**  
コース周辺の建物や名所などの歴史も紹介



**ポイント3**  
距離、歩数、所要時間を大きく表示



約3.0km  
約5,000歩  
約40分

**ポイント4**  
消費カロリーを食品で分かりやすく表示



**ポイント5** 曲がり角などのポイントを表示し、コースの行程が一目で分かる

