

信州 ACE(エース)プロジェクト 「市町村のおすすめウォーキング・コース」を紹介します!

信州ACE(エース)プロジェクトの Action(体を動かす)では、「毎日続ける速歩と体操 ~休日は楽しみながらウォーキング~」をキャッチフレーズにウォーキングなどの普及に取り組んでいます。

今回、「景色がきれいなポイントがある、名所旧跡を巡ることができる」など、各市町村のおすすめウォーキング・コース情報を一覧として取りまとめました。

毎日のウォーキングに是非ご活用ください!

☆ 「おすすめウォーキング・コース」5つのポイント

- ◆ 県内63市町村からおすすめのあった256コース(※)を圏域別、市町村別に紹介
- ◆ 市町村ごとにコースを平坦、ややアップダウン、アップダウンの3つのタイプに分けて掲載
(平坦コース 110・ややアップダウンコース 88・アップダウンコース 58)
- ◆ コースの特色や見どころなど、歩いてみたくなる情報を掲載
- ◆ 距離や所要時間、案内板や休憩施設等、コースの付帯情報を掲載
- ◆ 詳細情報がわかる市町村ホームページや問い合わせ先を掲載

【コースの掲載例】⇒裏面を参照願います。

(※)長野市、松本市については、コース数が多いことから、タイプ別おすすめコースではなく全コースについて紹介しているため、コース数のカウントには含まれていません。

☆ 「おすすめウォーキング・コース」県ホームページ掲載URL

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/undou/index.html>

県公式 HP から「県内ウォーキングコースリンク集」で検索



この取組は、しあわせ信州創造プラン(長野県総合5か年計画)の政策推進の基本方針「2『豊かさが実感できる暮らしの実現』」に基づくものです。

しあわせ信州創造プラン(長野県総合5か年計画) 推進中

◆◇「オール信州」宣言 ◇◇
私たちは「長野県人口定着・
確かな暮らし実現総合戦略」の
実現に取り組んでいます。



健康福祉部健康増進課 食育・栄養係
(課長) 吉沢 正 (担当) 田中 賢司
電話:026-235-7116(直通)
026-232-0111(内線 2647)
FAX:026-235-7170
E-mail kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp