

「東久留米市ウォーキングマップ作成について」

1. 作成にあたって
健康づくり推進員と協働して、ウォーキングマップのコースを検討し、作成していく。

2. ウォーキングマップの内容について

コンセプト

- ・日々歩くことができるコース
- ・普段、歩いていない人も「ちょっと歩いてみよう！」と思えるコース

コース

全部で4パターンの地図を作成予定
(既存コースがある場合は見直しをおこなう。既存コースがない箇所は新しく作成していく。)

拠点 (スタート・ゴール)

公的機関、東久留米駅、バス停留所等

ウォーキングマップに掲載する健康情報

ウォーキングの効用
効果的なウォーキング方法・速度
フレイル予防等

3. スケジュールについて

令和元年度・ウォーキングマップ作成
令和二年度・ウォーキングマップを活用してのイベント実施