

健康の道コース案内 (5km・2.5kmコース)・起点

楽しく歩いて健康づくり



「健康の道」5kmを完歩されたとき
 につかうエネルギーを、食べものであらわすと

ケーキなら 1個
 缶ジュースなら 2本

★所要時間 60分くらいで
 歩きましょう。

★歩数 約10,000歩

*歩くことは、いつでも、どこでも、だれにでも出来る、健康に役立つ運動です。
 *この道は、あなたの健康づくりのきっかけとなるようつくられたものです。

お問い合わせ
能登町役場健康福祉課
 TEL (0768) 72-2504

至松波