

健康増進課

ダイヤルイン 0742-34-5129

奈良ウォーキングマップ ベストセレクションの発行について

奈良市では、毎月 20 日を「20 日ならウォークの日」と制定し、ウォーキング事業を推進しています。この度、市民の皆様が日頃からウォーキングに取り組めるよう、4 作目となる「奈良ウォーキングマップ ベストセレクション」を制作しましたのでお知らせします。

今回のコースは、平成 19～22 年度に開催した「20 日ならウォーク歴代コース 人気投票」の結果、人気ランキングの上位コース（8 コース）と、これまでのウォーキングマップに掲載されていないコース（2 コース）を取り入れています。

1. 目的 市民の身近にあるウォーキングコースや運動に関する知識を提供することで、運動習慣者の増加をねらい、市民の健康の保持増進をめざします。
2. 配布時期 平成 23 年 10 月 1 日から
3. 配布場所 本庁、保健所・教育総合センター（はぐくみセンター）、都祁保健センター、行政センター、出張所、連絡所、公民館 等
市役所ホームページより、ダウンロード可能（9 月 28 日より公開予定）
4. 発行 奈良市保健所健康増進課
協力 奈良市運動習慣づくり推進員協議会
なら・観光ボランティアガイドの会
5. 内容
 - ・「20 日ならウォーク」で歩いてきた人気のウォーキングコースを中心に 10 コースの地図
 - ・ウォーキングに関する知識と方法
(運動習慣チェック・健康情報・外食の摂り方・ストレッチ・筋力トレーニング 等)
 - ・運動日誌
6. 制作部数 20,000 部
7. その他 これまでに「奈良ウォーキングマップ其の壱、其の弐、其の参」の 3 冊を発行しており、その番外編となる 1 冊です。