



ある うわじま歩ポ

VOL.2

うわじま歩ポおすすめ！ウォーキングコース

うわじま歩ポの会員登録はお済みですか？「歩いてみようかな」と迷っている人、ウォーキングコースを知りたい人・・・必見！歩ポがおすすめする4つのコースについて紹介します。

①旧宇和島地区：須賀川沿いコース

和霊公園から須賀川沿いを歩きます。春は桜、秋は銀杏の木を愛でながら、川べりの風情が楽しめる宇和島らしいコースです。

- ▶3,200歩
- ▶1.9km
- ▶約32分



季節の樹木と和霊公園に注目

②吉田地区：吉田公園コース

吉田支所から出発し、吉田公園を回ります。自然の趣ある日本庭園や、クジヤクなどの動物たちを眺めながら、楽しく歩けるコースです。

- ▶3,300歩
- ▶2 km
- ▶約33分



日本庭園や小動物園で自然を満喫

③三間地区：中山池自然公園コース

中山池では、四季折々の花に出会い、秋になるとコスモスで町全体が覆われます。四季を感じつつ、気持ちよく歩けるコースです。

- ▶2,000歩
- ▶1.2km
- ▶約20分

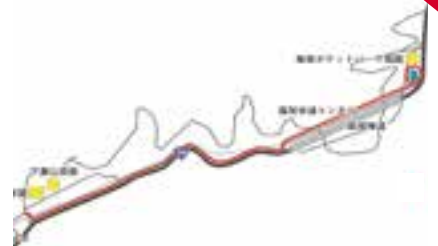


春夏秋冬色とりどりの自然を体感

④津島地区：嵐坂コース

遊歩道は、冬は暖かく、夏はほど良い涼しさです。坂道がありますが、中間地点の風園で、季節ごとに変わる優雅な景色を見ながら歩けるコースです。

- ▶4,000歩
- ▶2.4km
- ▶約40分



四季を感じながら、風園でちょっと一息♪



「うわじま歩ポ」に会員登録して、クーポンや歩ポイント達成券を入手しよう！
 【アプリで歩ポ】スマートフォンアプリ「伊達ナビ」の「健康モード」の「マイページ」から登録ができます。
 ※本アプリは歩数計の動作に必要なセンサーが搭載された Android・iOS 端末のみ歩数計機能に対応しています（利用可能端末：iPhone 5 S 以降の ios 端末・Android4.4 以降の LTE 通信対応端末）。
 【こつこつ歩ポ】問合先の窓口で申込みできます。

〈歩ポ情報〉 5月9日現在
 登録数：2,228人
 歩ポ賞：64人
 参歩賞：60人
 クーポン取扱い店：51店
 達成券取扱い店：249店



市健康づくり推進計画
シンボルマーク
「マッスルみかんちゃん」

【問合先】 保険健康課成人保健係 ☎49-7021・吉田支所 ☎49-7096・三間支所 ☎49-7103・津島支所 ☎49-7062