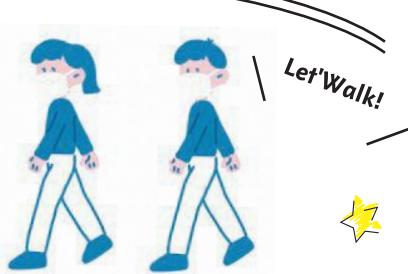


健康づくりに「健康のみち」を活用しよう！

野々市市には2種類のウォーキングコース「健康のみち」があります。



健康のため、適度な運動をしましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響で外出が制限される中、家に閉じこもりがちになる人が増えています。活動量が減ると筋力が落ち、肥満や生活習慣病になるリスクも高くなります。

免疫力を高めるためにも適度な運動は効果的です。感染症対策を行いながら健康を維持するためにも、市の「健康のみち」をぜひ活用してください。



①富桜の里コース (約4.3Km)

保健センター横の遊歩道通り、富桜氏の歴史(富桜家国像)、中央公園の季節の花々の香りを感じながら巡るルート。

特に冬～春は、咲き誇るツバキの香りに癒されます。天気のいい日は、椿山から白山が見えます。

②白山やまなみコース (約3.8Km)

雄大な白山連峰を眺めながら巡るルート。市役所横の遊歩道は、整備されていて気持ちよく歩くことができます。

春には下林さくら公園の桜がとてもきれいです。

詳しいウォーキングマップは健康推進課で配布しています。市ホームページからもダウンロードできます。

