

はじめよう！健康な身体づくり ウォーキングでポイントを！

●いちかわウォーキングマップのコースを歩いて10ポイント（1コース）

最近運動をしていますか？知らず知らずのうちに体重が増えて、おなか周りが気になってきたりしていませんか？今話題のメタボリックシンドロームを予防するには、有酸素運動であるウォーキングが有効であると言われています。みなさまの健康づくりに保健センターが作成したマップを是非お役立てください。

目標を持って歩きたいという方のためにスタンプラリーを設定しました。全9コース、どのコースも楽しみながら歩けるものになっていますのでチャレンジしてみてください。それでは、Let's walking!!

コース1～9にはスタンプ設置場所があります。全コースのスタンプを集めて市川のまちを制覇しよう！

1コース10ポイント、全コースを完歩した場合は1.5倍のエコポポイントを差上げます。
お近くの保健センターにスタンプ記録とコースの感想を記入のうえお持ちください。

- 1 緑いっぱいの自然をめぐるコース（大柏・大町周辺）
 - 2 歴史と貝塚をめぐるコース（北国分・堀之内周辺）
 - 3 季節を感じる水と緑をめぐるコース（国府台周辺）
 - 4 万葉・文学の道をめぐるコース（市川・真間周辺）
 - 5 閑静なまちにたたずむ文化をめぐるコース（八幡・菅野・鬼高周辺）
 - 6 ちばの小京都中山・法華経寺をめぐるコース（中山・若宮周辺）
 - 7 情緒ただよう寺町をめぐるコース（妙典・行徳周辺）
 - 8 行徳ふれあい周回路（歴史めぐり編）
 - 9 行徳ふれあい周回路（公園めぐり編）
- *もっと歩きたい人には・・・
- 10 江戸川散策コース
 - 11 市川七福神めぐり
 - 12 お花見コース
 - 13 水と緑の回廊



ウォーキングマップ配付場所はこちら！

- ☆市川市保健センター（南八幡4-18-8）2階受付
- ☆南行徳保健センター（南行徳1-21-1 南行徳市民センター内）4階受付
- 健康増進センター（八幡2-15-10/パティオビル8階）
- 市川市市役所（八幡1-1-1）5階保健医療課 3階広報担当
- 行徳支所（末広1-1-31）2階総務課 ボランティア・NPO活動センター行徳
- 大柏出張所（南大野2-3-19）1階
- ボランティア・NPO担当（八幡3-4-1アクス本八幡2階）



地産地消でポイントを！

●キャンペーン！*行徳地区です。ご注意ください。

毎月第2,4土曜日に開かれるJA朝市組合の「夕市」で買物をすると5ポイント。

場所：JA行徳支店向かい駐車場 時間：13時～16時



都営新宿線本八幡駅地下の地産品の

「FARM FRESH千葉こだわり物産店」が
エコポをサポートしてくれます。



お楽しみに！！

●買い物をすると5ポイント。

●満点カードで、地の旬の幸（その時々のお楽しみ）を手にいれよう！！

●エコポに関する情報紹介など・・・

住所：八幡2-16-13都営新宿線「本八幡駅」構内改札コンコース
TEL：047-322-2282

