



**1日 8000 歩
速歩き 20 分を
目指そう!**

会話ができる
程度の速歩きを
取り入れること
で様々な病気が
予防できるよ!



凡例

- ウォーキングコース
- 道路
- 河川・湖・ため池等
- ≡ 橋
- 田・畑・平地等
- 芝生・山・森等



健康 なかつがわ
ウォーキング
コース
NAKATSUGAWA Healthy walking course

福岡コース	距離
福岡総合事務所～栗本橋	約 3.5 km