



生涯かっぱつ  
キューちゃん

## 市内ヘルスロード9コースを歩いて 生涯かっぱつキューちゃん ピンバッチをGETしよう!!



牛久市限定★



ウォーキングの習慣化は、生活習慣病の改善、予防に効果的です。ヘルスロードは、ウォーキングを通じて、生涯かっぱつに過ごしていけるよう健康づくりをしていくウォーキングコースです。市内ヘルスロード9コースの特徴や魅力を感じ、楽しみながら歩いていただくために新しいパンフレットを作成しました。ヘルスロード9コース完歩者(牛久市民対象)に牛久市限定★生涯かっぱつキューちゃんピンバッチをプレゼントします。奮って9コース完歩にチャレンジしてください。

### 9コース完歩チャレンジ方法

- ①ヘルスロードの各コースをパンフレットを持って歩きます(パンフレットは、ホームページからダウンロードしたものでも可)。
- ②ヘルスロードステーションで、ヘルスロードパンフレットの完歩したコース地図押印箇所の日付のスタンプを押します。
- ③最初の押印日より1年以内に9コースを完歩してください。9コースの完歩スタンプを押印したパンフレットを市保健センターに持参し申請していただくと、牛久市限定★生涯かっぱつキューちゃんピンバッチを進呈します(申請は、牛久市在住の方に限ります)。

### ヘルスロードステーション

～パンフレット配布&スタンプ設置場所～

- 市保健センター  
(窓口にお声かけください)
- 市総合福祉センター  
(窓口にお声かけください)
- 三日月橋生涯学習センター
- 奥野生涯学習センター
- 牛久運動公園
- 牛久自然観察の森  
ネイチャーセンター
- 女化青年研修所
- JRひたち野うしく駅



ヘルスロード  
ステーション

※詳細についてはホームページに掲載しています。

### ヘルスロードパンフレット




完歩後に各コース地図内の「牛久市全体地図このルートの位置」に重ねるようにスタンプを押印してください。9コース全てに完歩スタンプを押印した方に、「生涯かっぱつキューちゃんピンバッチ」をプレゼントします。



小さく折り  
たたむことで、  
ポケットサイズ  
になります。

持ち運びやすい  
ポケットサイズ

### ヘルスロード9コース

- ①牛久大仏散策コース 
- ②鎌倉権五郎景政物語コース
- ③遠山保全林・谷津田散策コース
- ④牛久自然観察の森と女化紅葉巡りコース
- ⑤ひたち野みずべ公園散策コース
- ⑥ひたち野うしく駅グリーンハーモニーと運動公園散策コース 
- ⑦三日月橋さくら散策コース
- ⑧牛久沼かっぱの小径コース 
- ⑨シャトー通り散策コース

問 健康管理課(市保健センター内) ☎内線1742※祝日・年末年始を除く平日午前8時30分～午後5時15分。