

2025年2月号

市報さいたま 見沼区版

みぬま

見沼区では、ウォーキングを始めたいと思っている方や、運動がなかなか続かないと思っている方へ、健康づくりのきっかけにさせていただくことを目的に動画を作成しました。無理なく楽しくウォーキングをしてみましょう！



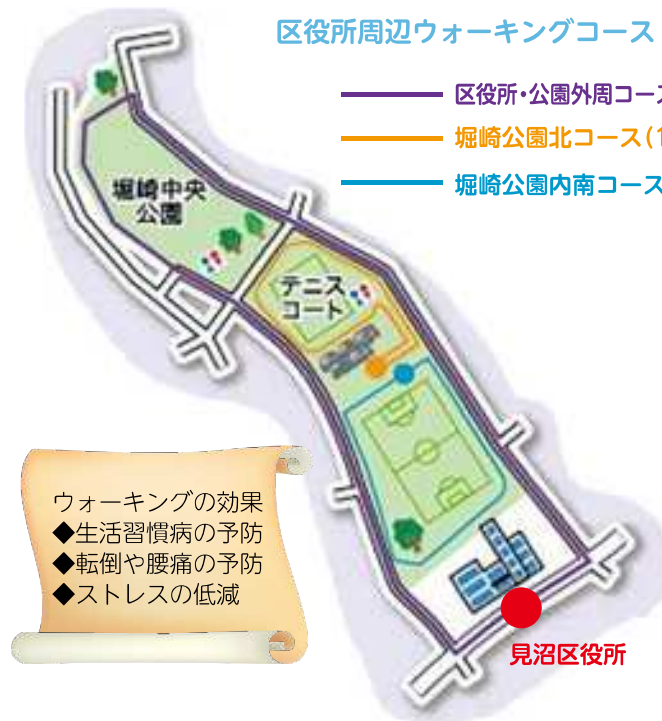
▲ウォーキング動画



▲見沼区ウォーキングマップ

区役所周辺ウォーキングコース

- 区役所・公園外周コース(1周 約1.1km)
- 堀崎公園北コース(1周 約430m)
- 堀崎公園内南コース(1周 約450m)



ウォーキングの効果
◆生活習慣病の予防
◆転倒や腰痛の予防
◆ストレスの低減

見沼区役所

見沼
MINUMA



見沼区役所

〒337-8586 見沼区堀崎町 12-36

TEL 687・1111 (代表・コールセンター) FAX 681・6160 編集：見沼区コミュニティ課

●人口/165,465人(男/81,718人 女/83,747人) ●世帯数/79,001世帯 ●面積/30.69km²(令和7年1月1日現在)



見沼区の花 クマガイソウ