推 薦 図 書

学　科：　健康生活学部　食生活健康学科	氏　名：　阿南 祐也
書　名：　長崎さかだんウォークのすすめ　こころをいやす歩きかた	
著者・訳者：　中垣内真樹著	
出　版　：　長崎文献社　2010	

〈推　薦　文〉

長崎は坂と階段が多く、“さかだん”の街です。この本では、長崎市健康づくり課やロードウォークサポーターの方々が検証した長崎市内のウォーキングコースと運動に関する豆知識が紹介されています。コースマップには距離や消費カロリー、オススメスポットなどが記載されています。長崎市出身の方も市外出身の方も、この本を片手に長崎の“さかだん”を楽しんでみてはいかがでしょうか。