

# 《ウォーキングコースマップ》

## 城山コース〈10キロ〉

海あり山あり、星鹿まるかじり！

★安全にウォーキングをするために★

1. 車に気をつけて歩きましょう。
2. 歩く前に準備運動をしっかりしましょう。
3. 自分のペースで歩きましょう。
4. 水分補給はこまめにしましょう。
5. 歩きやすいシューズを選びましょう。
6. 歩いた後は整理運動をしましょう。

