

《ウォーキングコースマップ》

初級コース《3.2キロ》
志佐川遊歩道



★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. 歩く前には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。