

みんなで楽しくウォーキング 藤城わくわくコース

(2.9km・4.2km)



2.9kmコース

4.2kmコース

- i**
- ① 歩道がなく交通量は少ない
 - ② 22番トンネルから側道へ
 - ③ 歩道がなく斜面がややきつい
 - ④ 道幅があまり広くなく歩道がない

ウォーキングはいいこといっぱい!

- ・シェイプアップ効果
- ・生活習慣病の予防
- ・ストレス解消
- ・骨粗鬆症の予防
- ・血液サラサラ生活
- ・筋力の維持 / 向上
- ・肩こり解消
- ・脳の働き活性化