

# みんなで楽しくウォーキング 大中山るんるんコース

(2.1km・3.1km・4.3km)



- ① 12番トンネルから曲がる
- ② フルーツロードの交差点は交通量は多くないがカーブで見通しが悪いので注意
- ③ 道狭く歩道はないが交通量は少ない
- ④ トイレ、自動販売機あり

## 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