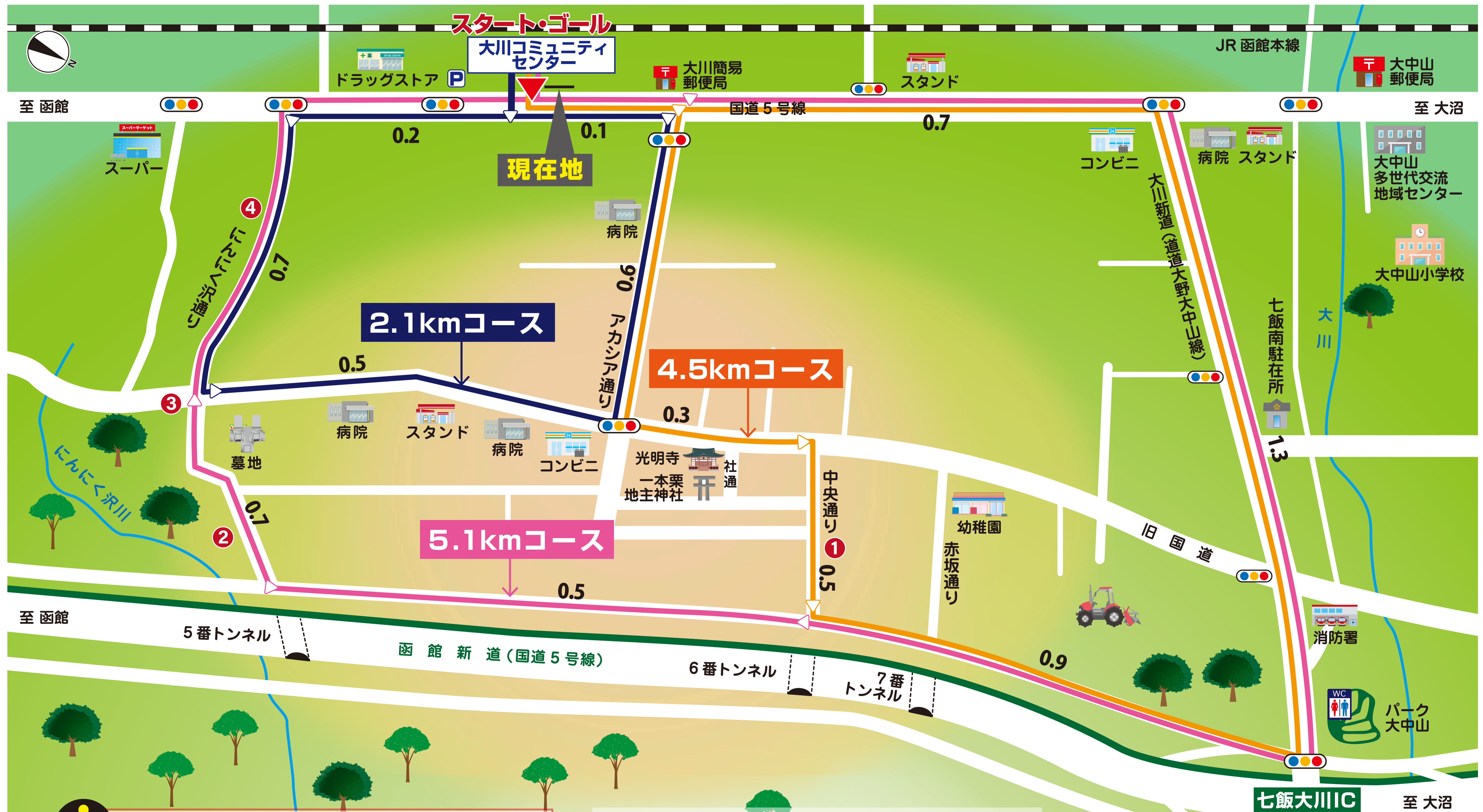


みんなで楽しくウォーキング 大川わいわいコース

(2.1km・4.5km・5.1km)



- i**
- ① 歩道はないが路側帯があり交通量少ない
 - ② 歩道はないが交通量少ない
 - ③ 信号機・横断歩道がなく、横断には注意が必要
 - ④ 歩道はないが交通量少ない

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

