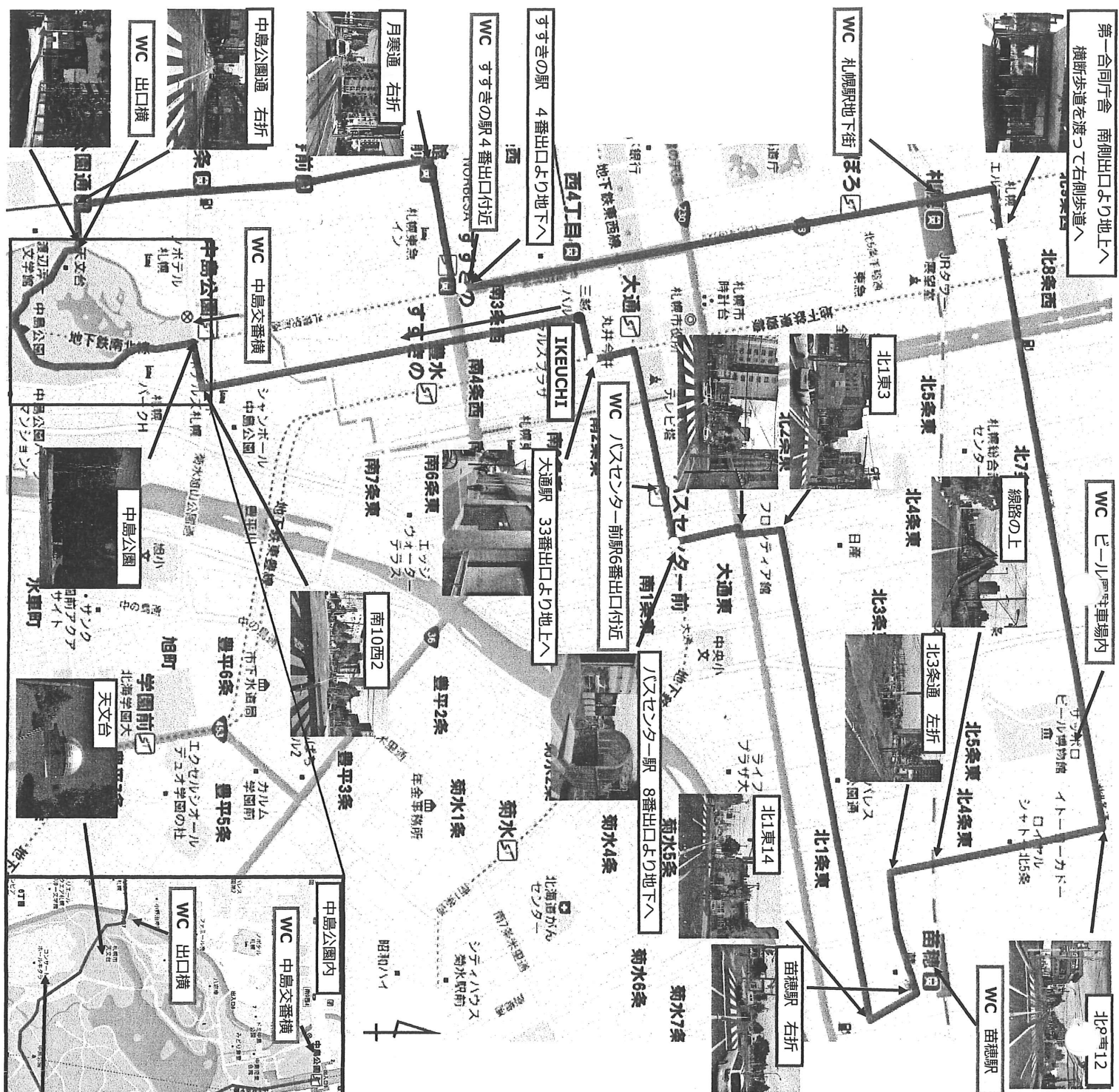




「日本市民スポーツ連盟イヤーランド認定コース」

Ｄコース「札幌電車めぐり (15km)」

- ★歩きやすい服装やシューズを履いていますか？
- ★歩き始める前には、十分からだの各部の筋肉を伸ばしましょう。
- ★歩行中ごまめに水分補給を行いましう。
- ★歩行中体調が悪くなったら、無理せずすぐに中止しましょう。
- ★交通ルールを守り、車や自転車、他の歩行者に気をつけて、事故のないように歩行しましょう。

ウオーキングナーユケ条

- 1 やあ！お早う 明るい挨拶 さわやかに
- 2 信号で、あわてず あせらず 待つ余裕
- 3 ひろがるな、参加者だけの道じゃない
- 4 自分のゴミ、自分の責任持ち帰り
- 5 歩かせて、いまだく土地に感謝して

株式会社丸三池内

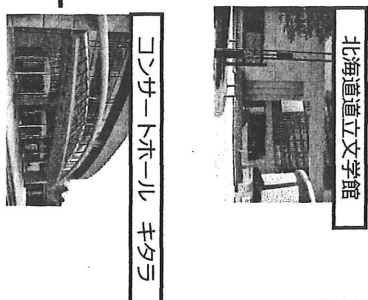
北海道IKEUCHIアクトフイターズ

北海道札幌市中央区南1条西2丁目18番地IKEUCHI4F
(011)281-9128

基地開設期間 通年 (但し毎年1月1日を除く)

基地開設時間 10:00~17:00

「この地図は、国土地理院長の承認を得て、同院発行の2万5千分の1地形図を複製したものである。(承認番号)」



コンサートホール キタラ