

「日本市民スポーツ連盟
イヤーランド認定コース」

Eコース

「サイクリングロードと
公園めぐり(15km)」

ウオーキングマナー五ヶ条

- 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、いただく土地に感謝して

★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。

★歩行中こまめに水分補給をしましょう。

★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。

株式会社丸沼池内

北海道IKEUCHI

アウトフイツターズ

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



「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)」

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

