



日本市民スポーツ連盟 イヤーラウンド認定コース

光明池緑地からニュータウン、和泉の旧道を巡るコース(10km)

- 【スタートする前にお読み下さい】
- \* 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、十分からだ各部の筋肉を伸ばしましょう！
  - \* 歩行中はこまめに水分補給を行いましょ！
  - \* 歩行中体調が悪くなったら無理せず直ぐ中止しましょう！
  - \* 交通ルールを守り、車や自転車、他の歩行者に気をつけ事故のないように歩行しましょう！

【連絡先】  
 コミュニティ体育館  
 住所：和泉市光明台1丁目44-8  
 電話：0725-57-0100  
 定休日：第2水曜日、12/29-1/3  
 開設時間：9:00~15:00

コース内の歩行に関しては、個人の責任のもとに行ってください

2014. 4. 1 V1

地図使用承認C昭文社G044号