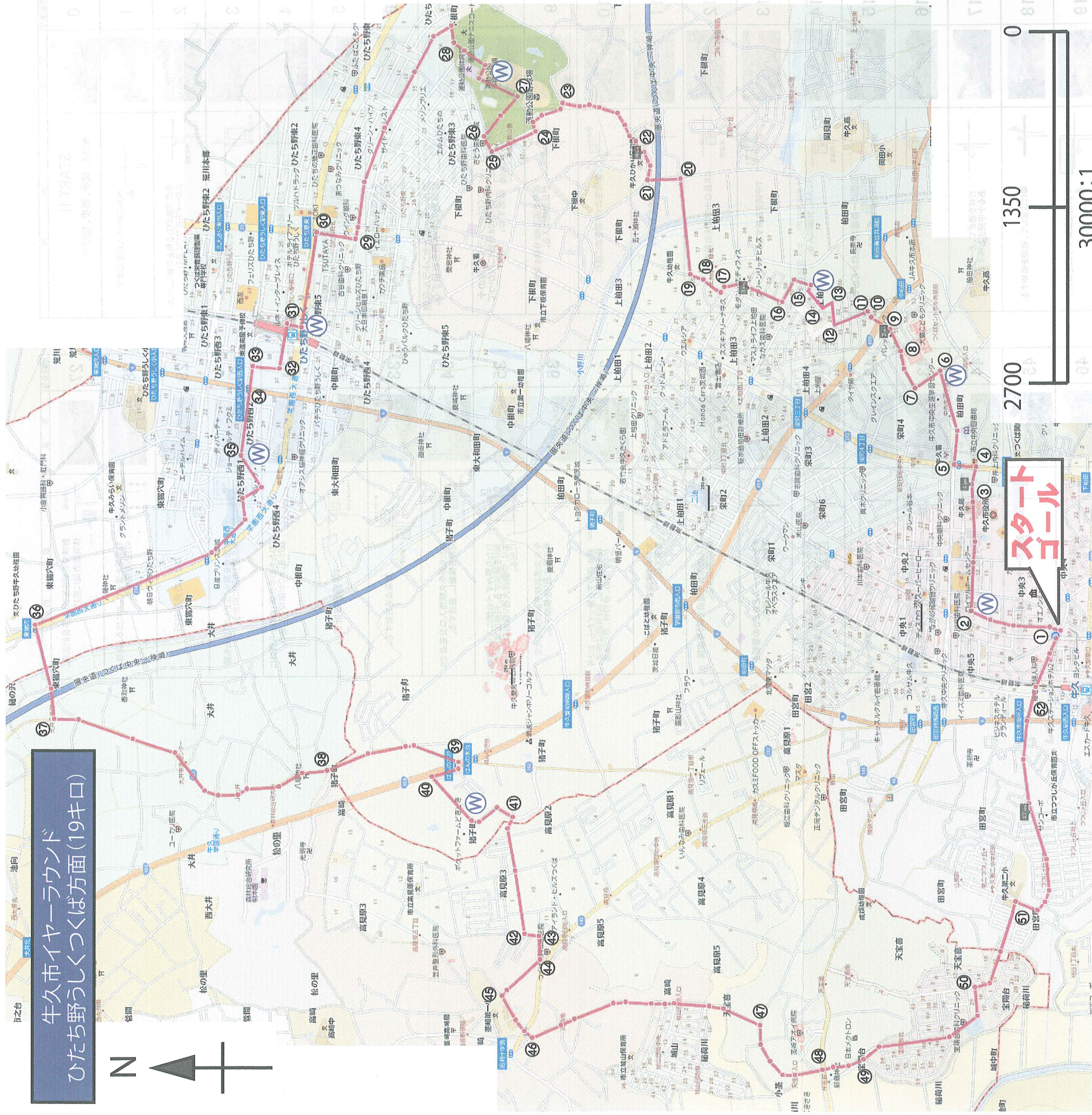




コース名:ひたち野うしく、つくばコース

距離:19キロ

基地名:サワムラヤ靴店

住所:牛久市中央3-27-4

連絡先:029-873-2725

交通機関:JR常磐線 東口徒歩5分

開設時間:10:00～20:00

定休日:水曜日

概要:ひたち野うしくの新住宅や緑あふれる水辺公園を通り、つくば方面へ入ります。宝陽台を抜け、つつじヶ丘を通る田園風景がのどかな自然豊かなコースです。

ウォーキングマナー5カ条

1. やあ!おはよう 明るい挨拶さわやかに
2. 信号であせらず慌てず 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 頂く土地に感謝して

スタートする前に

- ・歩きやすい服装やシューズを履いていますか?
- ・十分体の各部所を伸ばしましょう。
- ・ウォーキング中にこまめに水分補給をしましょう。
- ・体調が悪くなったら直ちに中止しましょう。
- ・車や自転車、歩行者に気を付けて歩きましょう。



