

- ・ウォーキングの前後はストレッチで体をほぐそう
- ・適度な水分補給を心がけよう
- ・体調が悪いときは無理せず中止を!
- ・マナーや交通ルールを守り、楽しく歩こう

南相馬市 ウォーキングマップ



南相馬市 健康づくり課
協力:ノルディックウォーキングの会

令和4年3月作成

