



「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)平20道複第125号」

「日本市民スポーツ連盟イヤーラウンド認定コース」

Bコース みどりと水の中島公園と名刹寺院めぐり (11km)

- ★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行いましょ。
- ★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。

ウォーキングマナー五ヶ条

- 1 やぁ！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

※ 基地開設期間 通年
 ※ 基地開設時間 10:00~17:00