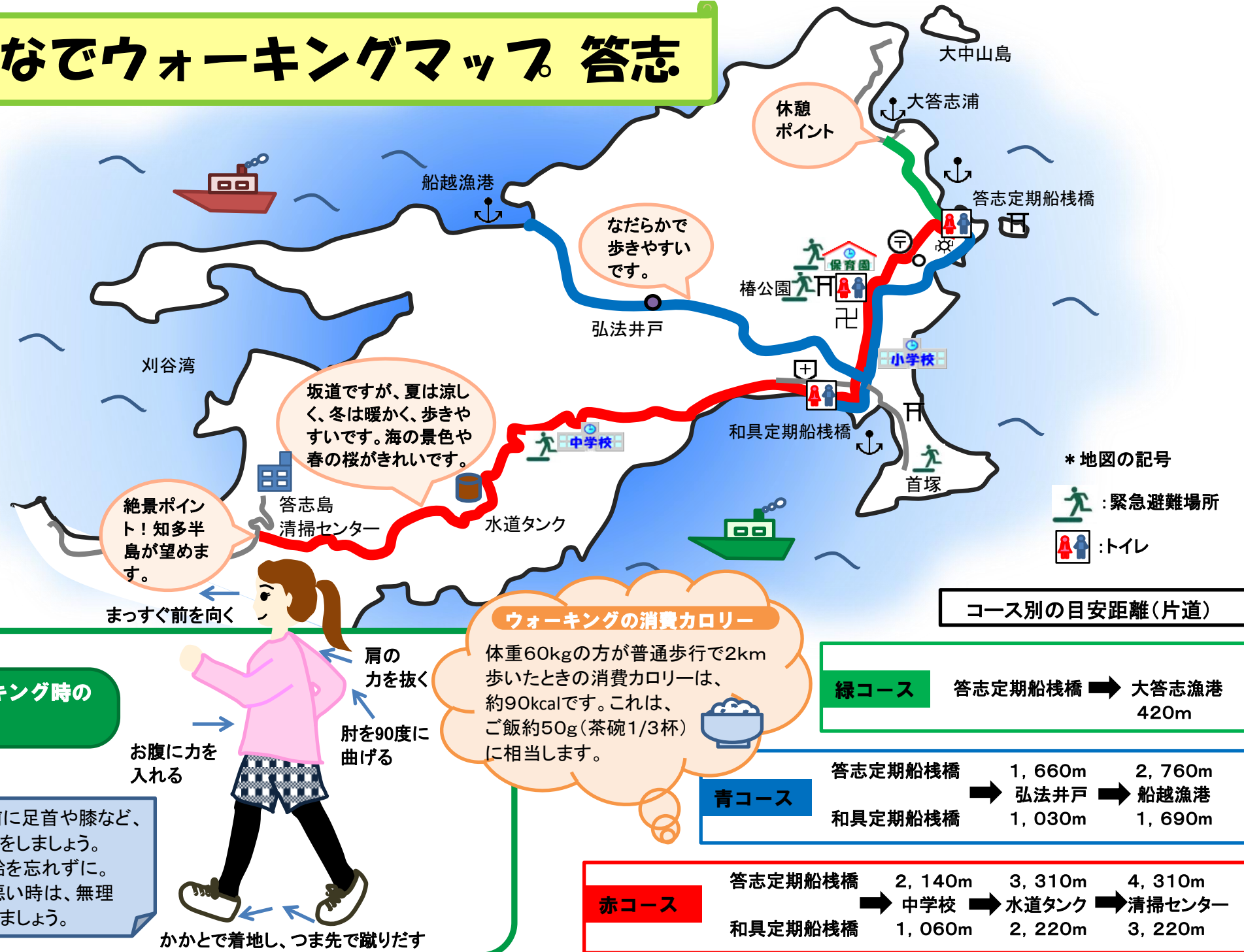


みんなでウォーキングマップ 答志



ウォーキング時の注意点

- ①始める前に足首や膝など、準備運動をしましょう。
- ②水分補給を忘れずに。
- ③体調の悪い時は、無理せず休みましょう。

