

藤山ウォーキングマップ委員会

無理なく続ける
ための三ヶ条

平成 20 年 1 月作成



- 一、歩く前後はストレッチ
- 一、体をほぐそう
- 一、疲れたら無理せず
- 一、ゆっくり休養を
- 一、慣れてきたら少しずつ
- 一、ステップアップ!

