

身近なとこで手軽にウォーキング!

歩くことは、「生活習慣病予防」や「気分のリフレッシュ」になります。
みなさんも健康づくりのために、「ウォーキング」を見直してみよう。

ウォーキングを始める前の注意点

- ・準備運動、整理運動は十分に行いましょう。
- ・適度な水分補給をしましょう。
- ・歩道がせまい所等がありますので、歩く際には十分注意してください。
- ・早朝や夕方などの薄暗い時間は、反射材の入った靴や服装などで周囲に分かるようにしましょう。

- | | | |
|-------------------|---------------------|---------------------|
| A しらかし台地区 | F 菅谷台地区 | K 藤田・仲町・東町地区 |
| B 青葉台地区 | G 沢乙地区 | L 野中・加瀬地区 |
| C 青山地区 | H 神谷沢地区 | M 葉山・赤沼地区 |
| D 花園・皆の丘地区 | I 町加瀬・大町・館地区 | N 浜田・赤沼地区 |
| E 菅谷地区 | J 春日地区 | |



至 夢美の国
大郷町

大和町

富谷町

至 東北歴史博物館

仙台市
宮城野区