

## 1 ふれあい通り

約1km続く遊歩道には、道路の両側に多くの木々や草花が植栽され、四季折々の風景を楽しみながら爽やかな空気を感じることができます。60分コースの後半では、地元中学生により壁面画が描かれた、ふれあい通りの名物「タイムトンネル」を通ります。



## 2 つつじが丘公園(野球場)



公園内には野球場だけでなく遊具や砂場などがあり、散歩道も整備されています。公園の頂上には、周囲を見渡せる広場があり、少年野球やグラウンドゴルフなどの活動をしている地域住民の声が響き活気に満ち溢れています。

# ウォーキングは効果的に 脂肪を減らす手軽な運動です!

### 安全にウォーキングを行うために

- 準備運動と整理運動を必ず行いましょう。
- 歩きやすい靴、服装で歩きましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 高血圧や腰痛などのある人は、かかりつけ医に相談してから始めましょう。
- 体調がすぐれない時は、無理せず中止しましょう

