



「日本市民スポーツ連盟  
イヤラウンド認定コース」

## Eコース 「サイクリングロードと 公園めぐり(15km)」

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

- ★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。
- ★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。

株式会社丸ヨ池内  
北海道IKEUCHI  
アウトフィッターズ  
北海道札幌市中央区南1条  
西2丁目18番地IKEUCHI4F  
(011)281-9128

基地開設期間  
通年(但し毎年1月1日を除く)  
基地開設時間 10:00~17:00