

# A 歴史探索！ リフレッシュコース

筋力 ★★★  
持久力 ★

楽しみながら歩けます！  
周回コースで歩きやすい道です。  
歴史文化財を見たり、お店に寄ったり、



Q

信号で止まった時に  
何をすれば良い？

A

導入編  
上級編

ストレッチ（伸脚やアキレス腱伸ばし）や深呼吸をしましょう  
歩行と同じペースで足踏みをしましょう

