ウオーキングの注意事項

① 食後30分くらいから歩き始める
② 準備体操をする
③ こまめに水分を補給する
④ 息が上がらず苦しくなく、自然に笑顔が作れるぐらいのニコニコペースで
⑤「調子がおかしいな」と思った時には中止する
⑥ 重度の高血圧の人や降圧薬を服用している人、関節に障害のある人は医師に相談する

靴選びのポイント

ウオーキングシューズ として市販されているものがよい。
かかとは少し硬めで、
つま先がやや柔らかいもの
履いたときに、自由に指が動かせるものがオススメ。

コース達成記録

月　日	コース番号	月　日	コース番号