

上野原縄文の森ウオーキングマップ



ウオーキングを楽しむために

- 1 歩く前の準備運動、歩いた後の整理運動を行いましょう。
- 2 自分の体力や健康に応じた距離やスピードで歩きましょう。
- 3 道路を横断する際は、交通ルールを守り車に気をつけて歩きましょう。

上野原縄文の森