

藤山ウォーキングマップ

藤山ウォーキングマップ委員会

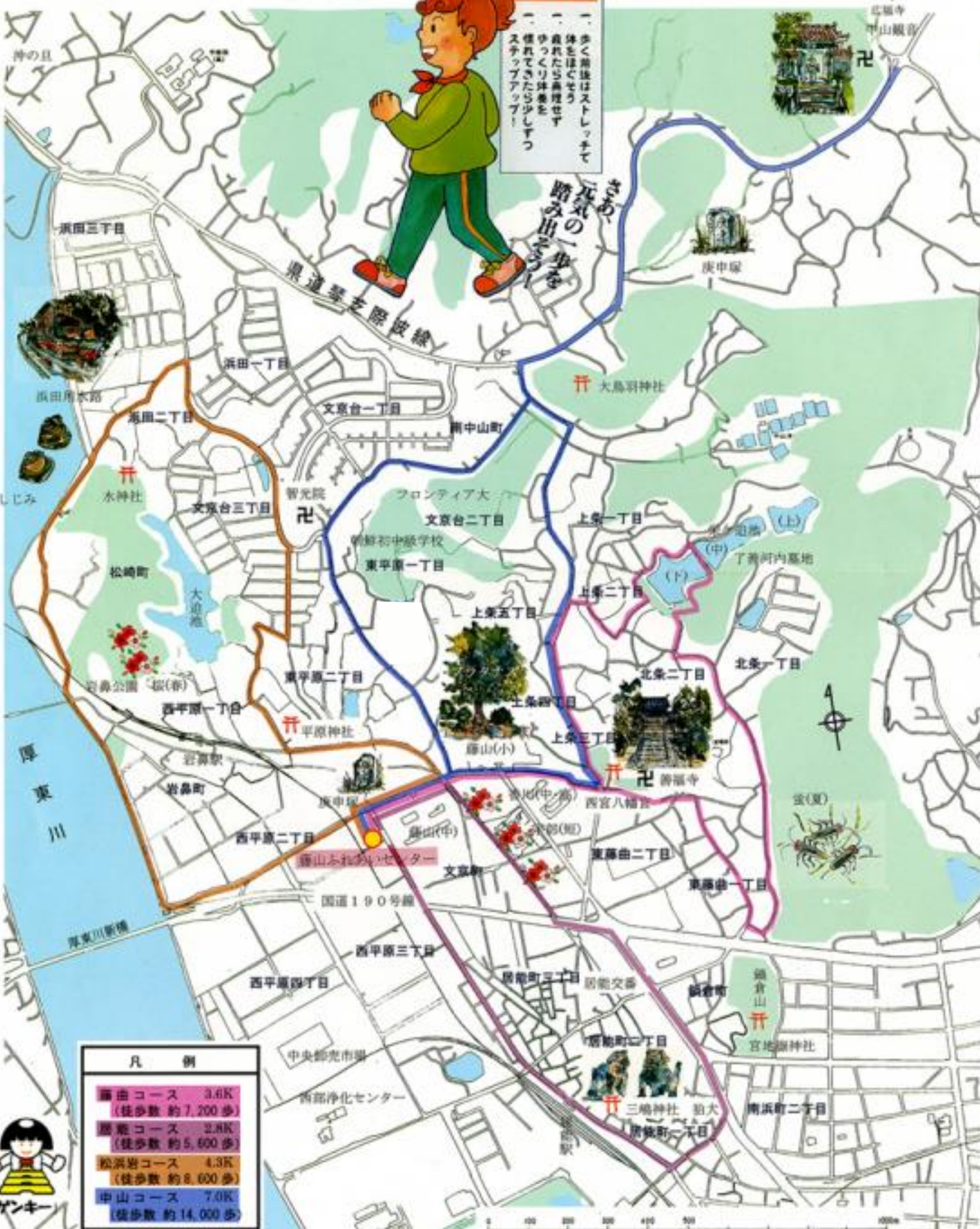
平成 20 年 1 月作成

無理なく続けたいための三ヶ条

1. 歩く前後はストレッチで体をほぐそう
2. 負れたら再度せす
3. 休んできたら少しずつステップアップ!



花火の季節
踏み出そう



凡 例	
藤山コース	3.6K (徒歩数 約 7,200 歩)
藤原コース	2.8K (徒歩数 約 5,600 歩)
松浜岩コース	4.3K (徒歩数 約 8,600 歩)
中山コース	7.0K (徒歩数 約 14,000 歩)

