

# 松山城登頂ウォーキング

続けてみませんか？！

50



ウォーキングを続けるカギ



- ◎ウォーキングの前にまず水分補給、  
のどが渇いたと感じる前に積極的に飲みましょう
- ◎ウォーキングの前には、ストレッチをしましょう
- ◎にこにこペースで楽しく歩きましょう
- ◎天気が悪い時や、体調が優れない時は無理せず、  
休養日を設けたり、室内でストレッチなどをしたりしましょう

