

## 注意事項

- ① 食後30分以上空けてから運動しましょう。
- ② 運動靴・帽子・タオル・水筒等を持参し、運動できる服装で歩きましょう。
- ③ 準備体操を行いましょう。
- ④ こまめに水分補給を行いましょう。
- ⑤ 自分のペースで歩きましょう。
- ⑥ 「体の調子がおかしいな」と思ったらすぐに中断しましょう。
- ⑦ 熊や蛇等に気をつけましょう。



無理せず楽しく歩きましょう!

### お問合せ

指定管理者 宮城県スポーツ協会 TEL:022-356-1122  
指定管理者 東洋緑化株式会社 TEL:022-767-3621

# Walking Map

## ウォーキングマップ

+15 minutes/day WALK

あと、1日、15分歩こう!



## 宮城県総合運動公園 (グランディ・21)



## 宮城県総合運動公園(グランディ・21) Walking Map

### ウォーキングマップ

