

注 意 事 項

- 1 飲み物、帽子やお金など必要なものを持って歩きましょう
- 2 必ず準備運動をしましょう
- 3 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう
- 4 天候に注意して歩きましょう
- 5 周りに気を付けて歩きましょう

びわこ地球市民の森 ウォーキング&ノルディック ウォーキングマップ

速野学区まちづくり協議会
ふるさとづくり委員会

協賛 シダックス・ハウスビルグループ

平成28年10月発行（速野会館 TEL077-585-3953）

①窓木コース (約1.7km)

徒歩 約25分
ノルディックウォーキング 約20分

②水辺コース (約1.5km)

徒歩 約20分
ノルディックウォーキング 約15分

③四季桜コース (約1.5km)

徒歩 約20分
ノルディックウォーキング 約15分

④モリモリ山コース (約1.8km)

徒歩 約30分
ノルディックウォーキング 約25分

ノルディックウォーキングの歩き方

ウォーキングの歩き方

毎月第1日曜日の午前中にノルディックウォーキングを行っています。
ポールの相談、申込や詳細は速野会館までお問合せください。