



「日本市民スポーツ連盟イヤラウンド認定コース」

## Cコース「冬でも安心 地下街コース (8km)」

株式会社丸ヨ池内

北海道IKEUCHIアウトフィッターズ

北海道札幌市中央区南1条西2丁目18番地IKEUCHI4F  
(011)281-9128

**基地開設期間** 通年 (但し毎年1月1日を除く)

**基地開設時間** 10:00~17:00

- ★歩きやすい服装やシューズを履いていますか？
- ★歩き始める前には、十分からだの各部の筋肉を伸ばしましょう。
- ★歩行中こまめに水分補給を行きましょう。
- ★歩行中体調が悪くなったら、無理せずすぐに中止しましょう。
- ★交通ルールを守り、車や自転車、他の歩行者に気をつけて、事故のないように歩行しましょう。

### ウォーキングマナー五ヶ条

- 1 やぁ！お早う 明るい挨拶 さわやかに
- 2 信号で、あわてず あせらず 待つ余裕
- 3 ひろがるな、参加者だけの道じゃない
- 4 自分のゴミ、自分の責任持ち帰り
- 5 歩かせて、いただく土地に感謝して