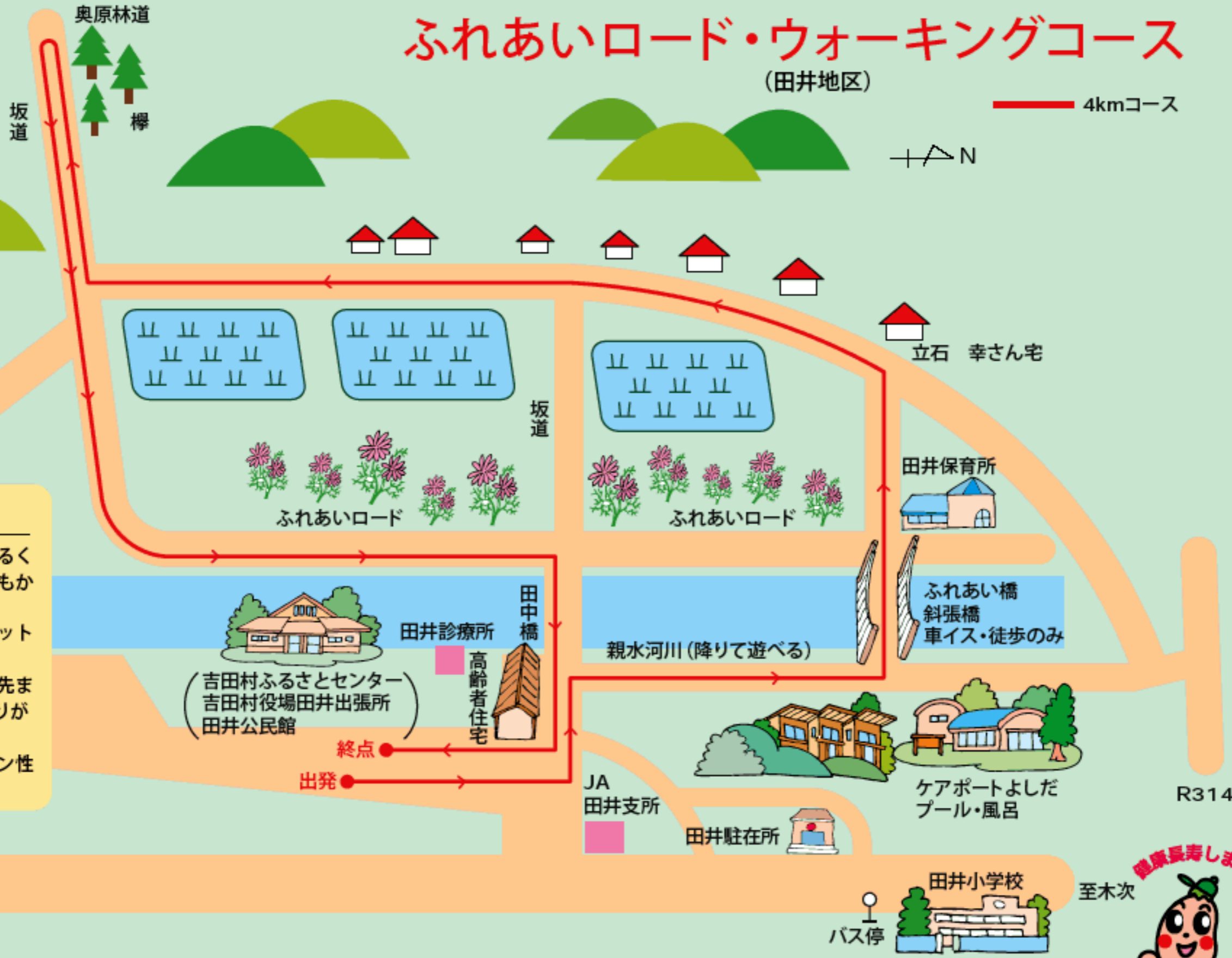
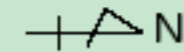


# ふれあいロード・ウォーキングコース

(田井地区)

4kmコース



## くつの選び方

- ★かかとは小指が少し入るくらいでつま先立ちしてもかかとかが脱げない
- ★足底は土踏まずがフィットするもの
- ★つま先は指先から靴の先まで1cmくらいのゆとりがあり指先が動くこと
- ★靴底が厚目でクッション性に富んだものを

至吉田

至木次

雲南圏域健康長寿しまね推進会議・吉田村

