

金井公園 ウォーキング部通信

vol. 2 【ゾーン毎の距離をご紹介します!!

】

毎日ジメジメとした日が続いています。そんな中でも、毎日元気にウォーキングに励まれている方をお見掛けします。今年はコロナウイルス感染症拡大防止にも努めなければならない為、マスクの着用について気になっていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。

暑い中マスクをした状態で運動すると、息苦しさを感じたり、熱中症になる可能性もあります。

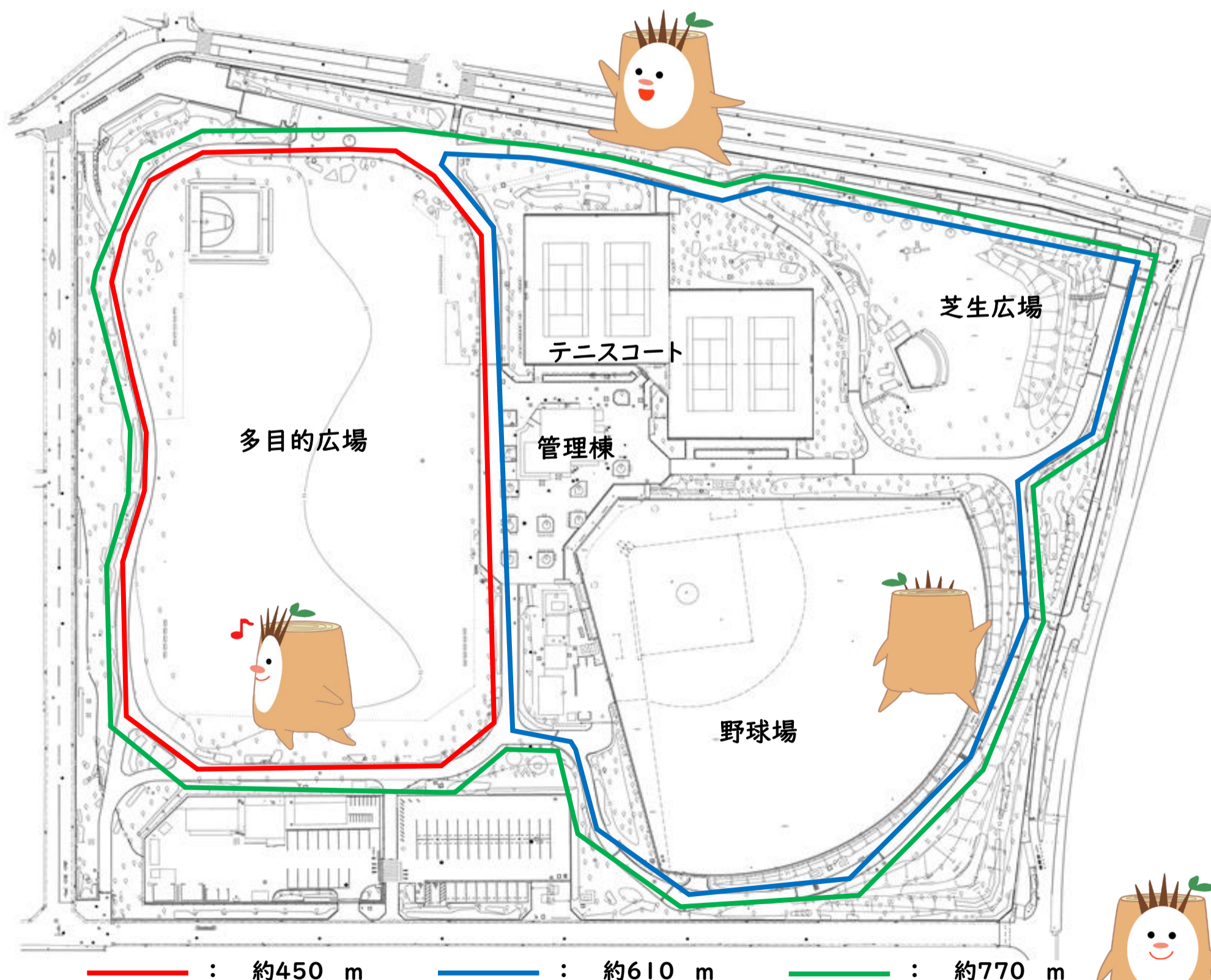
屋外では人と十分な距離（2 m以上）が確保できる場合はマスクをはずしてもいいようです。

ただ、人が少ない時間を選んだり、各自が体調管理に十分気を付けた上で、運動を楽しみましょう！！

さて皆さん、いつもどれくらいの距離を歩かれていますか？今回2回目の部報では

金井公園のココを何周すると何mかな？など、ウォーキングする距離の目安になるよう、

ゾーン毎の距離をお知らせさせていただきます。是非ご活用ください。



金井公園 指定管理者 緑とコミュニティーグループ