

ウォーキングシューズの選び方

- ① ハイヒールのようなかかとの高いものは避ける。
- ② ジョギングシューズやテニスシューズでも良いが、できれば歩くことに向いているウォーキングシューズを選んだ方が、足への負担は少ないです。
- ③ 次のようなことを考慮して選んでみましょう。



- ④ 履き心地をチェックしましょう。



大丸・向陽台編

大丸公園～向陽台コース



