広島市内COPDウォーキングMAP

広島市内におけるウォーキング MAP コースです。ご自身の状態に合わせ、
3 種のコースを選択頂き少しずつ歩くことができる距離を増やしていきましょう。

※短いコース（黄色、青色のルート）もあります。

※ 1マスの目安は400歩としています。
※ ご自身が歩いた歩数分、マス目を塗りましょう。