



医誠会病院  
コース



決められた時間で集中的に歩くシンプルなコースです。自分の体力に合わせてコースを調整しましょう。

→ 10分コース

→ 15分コース



城東中央病院  
コース



並木道や公園内を歩くコースです。季節によって趣が変わるので、その変化も楽しむことができます。



→ 15分コース



摂津医誠会病院  
コース



緑が多く小川沿いも歩くコースです。軽い運動ができるスポットも紹介していますので、適度に休憩を取りながら取り組んでみましょう。



→ 16分コース