

季節の風を感じよう！ 宮松校区ウォーキングマップ



- 3.3kmコース 箱崎ピオトープコース
- 2.3kmコース
- 4kmコース リバーハッピーロードコース
- 2kmコース
- 4kmコース 犬、人、季節の花ふれあいコース
- 2.7kmコース

運動の前に行いましょう！
3つのストレッチ体操



ふとももの裏
上体をゆっくりと倒していき、ふとももの裏が気持ちよく突っ張るところで調節する。

ふくらはぎ
後ろに下げた足のつま先がまっすぐ向くようにする。後ろ足のかかとが床から浮かないように注意する。つりそうな時は無理なく。

ふとももの裏側
片足を取り、後ろにひく。両膝をあまり離さないように。何かをもって行くと良い。

ストレッチ体操の注意点

- 気持ちよく突っ張るところで調節する。
- 反動をつけない。
- 息を止めない。
- 20～30秒程時間をかける。



わんわん伝道場の桜



川辺の鳥達

- おしどり
- 渡り鳥
- カモ
- サギ

季節の花達

- 桜: 3月下旬～4月上旬
- アカシヤ: 3月～4月頃
- 桃: 3月頃
- 菜の花: 4月頃
- ツツジ: 5月頃

- 病院
- トイレ
- バス停
- 車注意

ウォーキングにはこんな効果が！！

- 老化防止.....足を動かすと、脳細胞が活性化！
- ストレス解消...楽しんで歩いて自律神経をリフレッシュ！
- 肥満防止.....歩く事で酵素が活性化。効率よく脂肪が燃えます。
- 骨粗鬆症予防.....骨に適度な刺激を与える事で骨が強化されます。
- 生活習慣病予防...血行が改善→高血圧予防。善玉コレステロールの増加で動脈硬化も予防。

● 校区近郊病院	施設名	住所	TEL	● 保育園 幼稚園	施設名	住所	TEL
1	神戸整形外科医院	原田1-2-23	621-4934	12	順和保育園	原田1-41-15	621-3455
2	井本クリニック	原田1-41-15	621-3455	13	ちどり保育園	宮松2-24-11	622-1461
3	高野胃腸科病院	宮松2-24-11	622-1461	14	宮松幼稚園	宮松2-19-3	621-1446
4	福岡健康管理センター	原田3丁目4-10	611-6311	● スポーツ施設			
5	さかもと小児科医院	原田1-23-28	623-6575	15	社領南公園(野球場)	社領3-1	672-0456
6	はこぎ公園内科医院	原田4-34-26	624-3531	16	箱崎公園(野球場)	原田4-33	672-0456
● 公共機関				17	社領スポーツ広場	社領2-15	
7	宮松公民館	宮松1-21-1	621-4999	● 特別養護老人ホーム			
8	宮松会館	原田2-8-25	611-8522	18	サンシャイン	原田1-41-1	623-6525
9	宮松小学校	郷口町16-1	621-1692				
10	箱崎清松中学校	松田2-3-1	612-1237				
11	東第11いきいきセンターふくおか	宮松2-22-20	409-4589				