

八田校区ウォーキングマップ

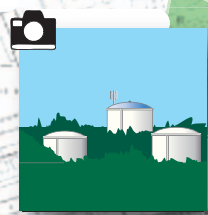
安全・ふれあい・楽しみをキーワードに

香椎宮へ



ドコモビル

八田校区お勤めの
ビュースポット



松崎浄水場

振り返ると壮麗な
市営団地

八田団地



立花山・若杉山

香椎宮
青葉公園へ

正しいフォームで歩きましょう

- あごを引く
- おなかを引っ込める
- かかとで着地し、つま先でけり出す
- 歩幅は広く
- 腕を振り、首筋を伸ばす

こんなにある...
ウォーキングの健康法

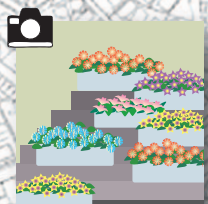
- 内臓脂肪を燃焼させ、肥満を解消
- 中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールを減らし、HDL(善玉)コレステロールを増やす
- 血糖値を下げる
- 血圧を下げる
- 筋力や骨量を維持する
- 脳の老化を防止する
- ストレスを解消

JR千早駅へ



交番

若宮一丁目
福岡市が一望出来ます



緑ヶ丘

桜ヶ丘

桜ヶ丘
八田校区随一の桜通り

八田台

ヴェルディ
香椎南

八田小学校

コンビニ

八田公民館

田んぼ・畑
季節を感じよう

街燈少ない

八田2丁目

若宮1-2

若宮1-1

八田1丁目

アビアリ八田

東第6いきいき
センターふくおか

多々良中央中学校

- 4kmコース
- 3kmコース
- 2kmコース

- 保育園
- 車注意
- ツツジ
- ポスト
- 薬局
- 桜
- 病院
- 信号
- アカメ
- トイレ
- 公園
- 公衆電話
- 交番
- わかば
学園

いきいきセンターふくおかは、
高齢者の健康や福祉、介護などの
相談をお受けしています
Tel 092-515-1021

多々良河畔へ

多々良河畔へ

