

東箱崎校区

ウォーキングマップ



人通りが少ないので
夜暗くなつてからは
お散歩のついでにお散歩
がおすすめです。

3 小学校・団地 周回コース

このコースは、東箱崎小学校と周辺の団地を一周するコースです。距離は1.5kmです。

沿道施設：東箱崎小学校、ガウンシティ、貝塚幼稚園、貝塚公園、東箱崎公民館、高松団地、高須磨団地、名島団地、香椎方面。

ウォーキングコースの距離は？

※(距離は おおよその目安です)

コース名	距離
1 ウォーキング大会コース(長)	15.0 km
1 ウォーキング大会コース(短)	5.0 km
2 公民館→グリーンパーク 往復コース	1.5 km
3 小学校・団地周回コース	1.5 km
4 多々良川バードウォーキングコース	4.0 km

ウォーキングの健康法

こんなにある……

- 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

健康づくりのための運動時間目安

毎日に続いて

年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
1週間平均の時間	180分	170分	160分	150分	140分	130分

1週間に3日以上に分けて、1回を20分以上
ニコニコペースで、おしゃべりしながら歩けるペースです

1 ウォーキング大会コース

2 公民館→グリーンパーク 往復コース

4 多々良川バードウォーキングコース

このマップは、東箱崎校区のウォーキングコースを詳細に示しています。コース1は15km、コース2は1.5km、コース4は4kmです。沿道には公民館、公園、商店街、学校などの施設が記載されています。

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
肩を張り、背筋を伸ばす
かかとで着地し、つま先でけり出す
歩幅は広く

発行 東箱崎健康づくり委員会・ウォーキングマップ作成委員会
イラスト 佐々木裕美 <平成19年3月製作>