

# 香椎下原校区ウォーキングマップ

**遊具がある近場の公園**

水飲み場	トイレ	ブランコ	滑り台	スプリング遊具	鉄棒
タイヤブランコ	広場	ベンチ	砂場	その他遊具	

1 下原2号公園	12 香椎駅東2号公園
2 下原西公園	13 香椎15号公園
3 下原公園	14 八尻公園
4 下原3号公園	15 八尻東公園
5 松葉台公園	16 八尻北公園
6 松香台公園	17 下原南公園
7 オークタウン中公園	18 下原1号公園
8 オークタウン西公園	19 香椎早田公園
9 オークタウン南公園	20 香椎長谷公園
10 オークファミリー公園	21 長谷ダム記念公園
11 香椎駅東1号公園	22 梅木谷公園

## 学校情報

香椎下原公民館 682-6334  
 香椎下原小学校 682-3906  
 香椎第三中学校 662-7668

- 公園
- 桜
- 紅葉
- 新緑
- ほてい草
- 水鳥
- つつじ
- バス停
- いのしし
- ホテル

## 山にある！ウォーキングの健康法

あごを引く

おなかは引っ込める

かかとで着地し、つま先でけり出す

歩幅は広く

胸を張り背筋を伸ばす

- 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

正しいフォームで歩きましょう

下原台(リーフタウン)コース	約2.2km
下原コース	約1.8km
青空(小学校周辺)コース	約1.3km
オークタウン桜コース	約4km
八尻パトロールコース	約2.4km
山の手コース	約0.4km
長谷ダムコース(湖畔のふれあいロード)	約3.7km
登山道です	
三日月山長谷ルート	約2.3km

