

香住丘校区

我がまちのウォーキング”香住丘”健康づくりの第一歩はウォーキングから始めよう！

- ## 香住丘校区取り組み目標
1. 自分（家族）の健康度を知らう
 - A. 適正体重を知り、健康を維持しよう
 - B. 年に一度は検診を受けよう
 2. 高脂血症を予防する食生活を心がけよう
 3. 歩くことをとおして健康づくりをしよう

健康づくりのための運動時間目安

年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
運動時間(分)	180分	170分	160分	150分	140分	130分

運動のポイント
 ☆1週間に3日以上に分けて、一回でもできるだけの分以上
 ☆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。

**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
 上体をゆっくりに倒し、片足を踏み、後ろの脚が伸びるまで、ゆるやかに倒す。ゆるやかに倒す。ゆるやかに倒す。ゆるやかに倒す。ゆるやかに倒す。

ふくらはぎ
 後ろに下げた足のつま先を前に踏み、後ろの脚が伸びるまで、ゆるやかに倒す。ゆるやかに倒す。ゆるやかに倒す。ゆるやかに倒す。ゆるやかに倒す。

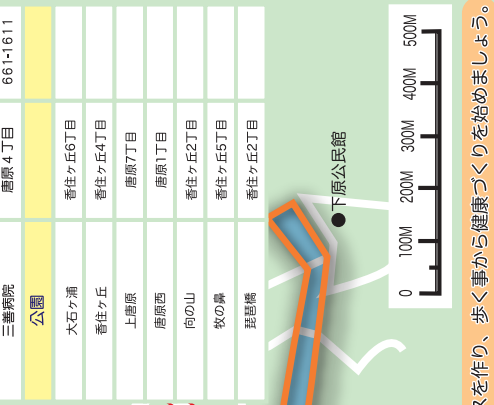
ふとももの裏側
 片足を踏み、後ろの脚が伸びるまで、ゆるやかに倒す。ゆるやかに倒す。ゆるやかに倒す。ゆるやかに倒す。ゆるやかに倒す。

ストレッチ体操の注意
 ● 深呼吸を繰り返すことにより、心拍数を上げ、血行を促進させる。
 ● 息を止めない。
 ● 20～30秒の時間をかける。

コース名	距離
自然観察コース	850m
唐原川コース	2400m
桜コース	2500m
渚コース	2730m
学園コース	2000m
大石ヶ浦コース	330m
バス通りコース	1950m
坂道コース	2950m

車に注意してウォーキングを楽しみましょう。

公共機関	住所	tel
香住丘公民館	香住ヶ丘1丁目	681-4704
香住ヶ丘交番	香住ヶ丘6丁目	681-6282
東体育館	香住ヶ丘1丁目	672-0301
東市民センター	香住ヶ丘1丁目	661-1831
老人福祉センター東香園	香住ヶ丘1丁目	671-2213
香住丘小学校	香住ヶ丘3丁目	681-3511
香住第二中学校	香住ヶ丘1丁目	661-2073
校診委託医療機関		
松本内科循環器科医院	唐原1丁目	671-1233
香住ヶ丘うちだクリニック	香住ヶ丘2丁目	661-1313
酒見内科胃腸科医院	香住ヶ丘3丁目	681-0553
香住丘内科消化器科医院	香住ヶ丘3丁目	672-9339
だつやファミリークリニック	香住ヶ丘6丁目	674-2066
三善病院	唐原4丁目	661-1611
公園		
大石ヶ浦	香住ヶ丘6丁目	
香住ヶ丘	香住ヶ丘4丁目	
上唐原	唐原1丁目	
唐原西	唐原1丁目	
向の山	香住ヶ丘2丁目	
牧の鼻	香住ヶ丘5丁目	
琵琶橋	香住ヶ丘2丁目	



このコース以外でも、皆さんの体調に合ったコースを作り、歩く事から健康づくりを始めましょう。

発行 香住丘校区自治協議会 香住丘校区健康づくり実行委員会 作成協力 九州造形短期大学 大岩由美 黒木大次 興干明 城野善子 (H17.3 作成) (H21.3 H24.3 改訂)

	バス停
	サクラ
	信号機