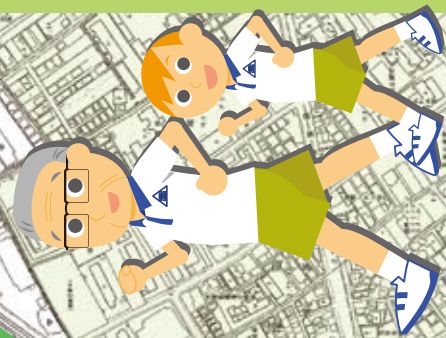
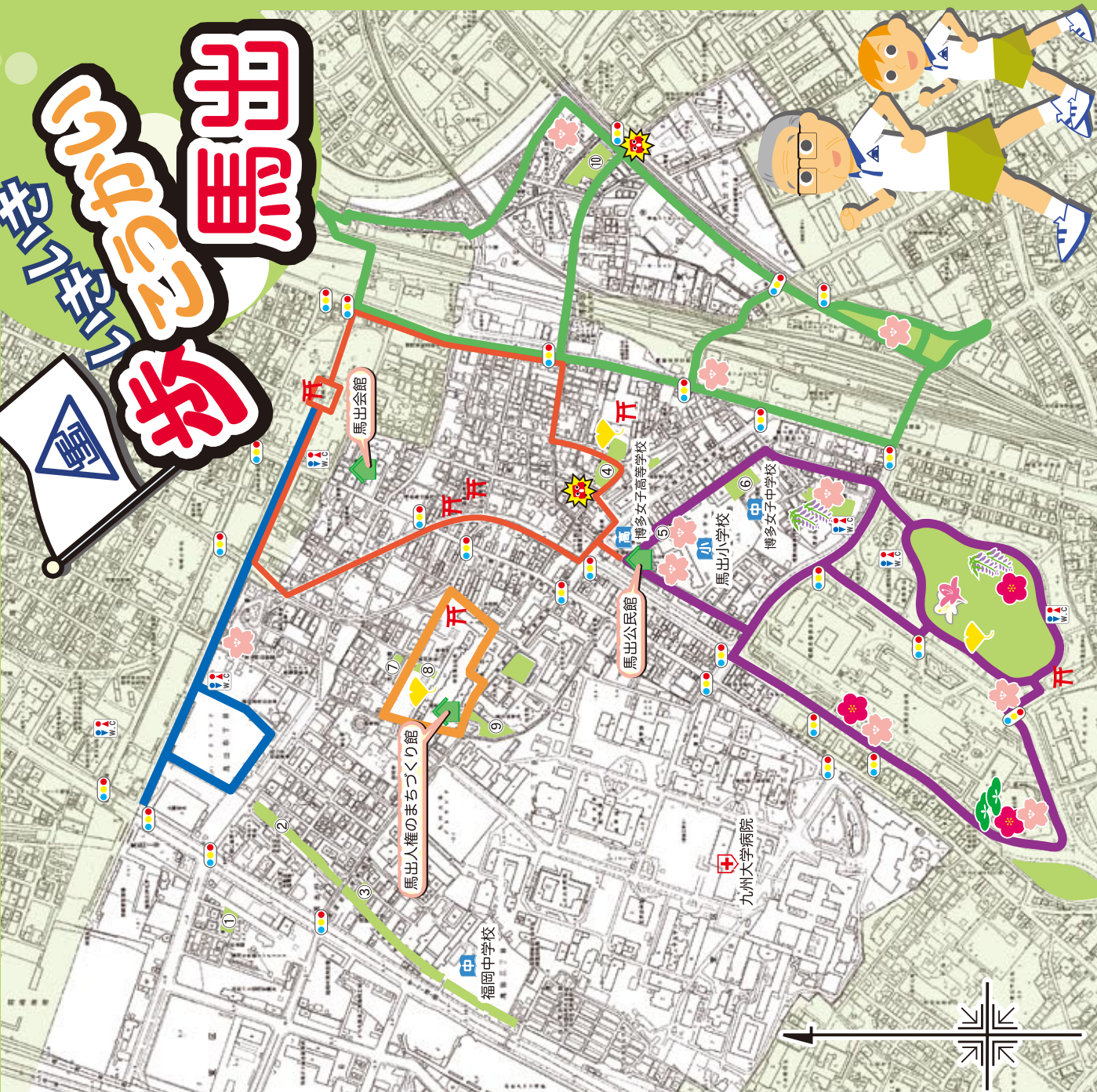


# 馬出まちめぐり



コースを選ぼう!

- いちようコース 約 630m
- ゆつくりまごころコース 約2,100m
- 花めぐりコース 約2,500m (外周)
- がんばろうコース 約2,500m (外周)
- 参道コース 約1,100m (箱崎公園ラウンド 約400m)

このマークは?

- トイレ W.C.
- 信号
- 車注意
- 桜
- 藤
- 松
- イチヨウ
- 梅

ハンチ ジャンクルジム フランコ すべり台

- ① 東浜公園
- ② 馬出緑地
- ③ 馬出1号公園
- ④ 馬出東公園
- ⑤ 馬出2号公園
- ⑥ 馬出南公園
- ⑦ 馬出3号公園
- ⑧ 市営住宅内
- ⑨ 市営住宅内
- ⑩ 米田公園

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

あごを引く、胸を張り姿勢を伸ばす、足幅は広げる、かかとで歩かずつま先で歩かす