

美和台校区 ウォーキングマップ

～さわやか笑顔で健康づくり～

	四十ヶ浦水鳥コース	約950m
	フラワー楽々コース	約2500m
	健脚夕日コース	約5000m
	和白丘ざりやくコース	約3500m

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

正しいフォームで歩きましょう

ウォーキング中の脈拍をはかる方法

- 3～5分歩く
- 15秒間脈拍をはかる
- 15秒間脈拍を4倍する

※心拍数の目安

年代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代
1分間の目標心拍数	125 (29)	120 (28)	115 (26)	110 (25)	102 (23)	100 (22)

()内は15秒間の数

- ① 美和台公民館 ☎ 607-0294
- ② 老人いこいの家

- がん検診・10か月児健康診査実施医療機関
- ③ 伊藤胃腸科外科医院 ☎ 606-2355
 - ④ 和白ヶ丘レディースクリニック ☎ 605-3511
 - ⑤ 福岡和白総合健診クリニック ☎ 608-0138
 - ⑥ 亀崎小児科医院 ☎ 606-2076
 - ⑦ 木元小児科医院 ☎ 606-3100



- 保育園・幼稚園**
- ⑪ 静ヶ丘保育園
 - ⑫ 美和台幼稚園
 - ⑬ ツルタみとま幼稚園

- 主な公園**
- ⑭ 美和台5号
 - ⑮ 美和台東
 - ⑯ 美和台中央
 - ⑰ 美和台南
 - ⑱ 美和台北
 - ⑲ 美和台緑地
 - ⑳ 美和台新町東
 - ㉑ 竜化
- ※その他20か所の公園については、地図上に番号をつけず、緑色(■)で塗りつぶして表示しています。

- 池**
- ⑳ 中の浦
 - ㉑ 曾根崎
 - ㉒ 山口新
 - ㉓ 四十ヶ浦
 - ㉔ 永浦
 - ㉕ 三苦永浦
 - ㉖ 竜化

- 信号
- バス停
- トイレ
- 郵便局
- 交番

- 桜
- つつじ
- 花いっぱい花壇

