

# 奈多校区 にここウォーキングマップ

- 和臼小・和臼中コース
- 志式神社コース  
(奈多しおかぜなわやかロード)
- 奈多団地コース
- 海の中道大橋・野鳥コース
- 雁ノ巣レクリエーションコース

- 公園
- 郵便局
- 神社
- 学校
- 桜



### ウォーキング中の脈拍をはかる方法

- 3~5分歩く
- 15秒間隔をはかる
- 15秒間隔を始める

ここにペースの目安心拍数

ペース	心拍数	500m	1000m	1500m	2000m	3000m	4000m	5000m
ゆっくり	120	120	120	120	120	120	120	120
普通	125	125	125	125	125	125	125	125
やや速	130	130	130	130	130	130	130	130
速	135	135	135	135	135	135	135	135
速歩	140	140	140	140	140	140	140	140
速歩	145	145	145	145	145	145	145	145
速歩	150	150	150	150	150	150	150	150

( )内は1分間隔

### ウォーキングの注意点

- 外履筋力を鍛錬させ、肥満を解消
- 平坦な路面や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
- 血圧を下げる
- 脂肪や糖質を燃焼させる
- 足の老廃物を排除する
- ストレスを解消

各ごきく、指を振り、肩を揺らす、伸ばす

息を吐く、息を吐く、息を吐く

かかとで、踵を打つ、踵を打つ、踵を打つ

歩幅は、広く、歩幅は、広く

かもめ  
ちどり  
うしろざき



### 正しい歩き方をしよう!

- 歩幅が狭い
- 歩幅が広い
- 歩幅が広い
- 歩幅が広い
- 歩幅が広い
- 歩幅が広い

歩幅が狭い、歩幅が広い、歩幅が広い、歩幅が広い、歩幅が広い、歩幅が広い

### 公園

奈多公園	雁の巣1-1243-337 外
奈多団地公園	奈多団地1912-4
奈多車庫公園	奈多団地2359-14
塩浜1号公園	奈多1-296-23
塩浜2号公園	奈多1-323-3
中瀬付公園	雁の巣1-1293-165
奈多1号公園	奈多1-38-4 外
奈多松原北公園	雁の巣1-1263-24
奈多緑地	雁の巣1-1243-335
三宮1号公園	奈多1-1934-38

### 公共機関

● 奈多公民館	奈多2-14-2	607-4697
● 奈多小学校	奈多団地40-1	607-7177
● 奈多中学校	奈多1-14-2	606-6031
● 和臼小学校	和臼1-10-2	606-6031
● 和臼中学校	和臼2-4-18	608-4633

### 医療機関(休日診察あり)

● やまはら産科	奈多団地27-3	607-5624
● 西田内科	奈多3-11-6	608-5665
● 西田内科	雁の巣1-3-4	608-3110
● 上田内科クリニック	雁の巣1-4-7	605-7312
● くすもクリニック	奈多1-10-10	607-2345

### 保育園・幼稚園

● 奈多保育園	奈多団地27-2	606-2307
● 奈多幼稚園	雁の巣1-15-13	606-2619
● 奈多幼稚園	奈多団地2359-11	607-2422

### 福祉施設

● 介護老人福祉施設	雁の巣1-75-25	607-1111
● 介護老人福祉施設	雁の巣1-75-30	607-1211
● 介護老人福祉施設	雁の巣1-75-25	607-9899

### 警察署

● 和臼交番	和臼5-15-10	606-4505
● 和臼交番(所前所)	和臼3-28-33	606-3317
● 教養課・消防署		119番