楽しく歩こう ウォーキング城浜

健康ふくおか10か条
城浜校区目標

第２条
運動を身近なところで
楽しみながら
日常生活の中に
取り入れましょう

10月は城浜校区
健康づくり強化月間です

こんなにある！
ウォーキングの健康効果

- 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

夏おすすめ！

香椎浜北公園
片男佐橋
ショッピングセンター
香椎浜東公園
香椎浜中央公園
九州国際交流会館
都市高速環状線
香椎浜西公園
香椎浜南公園
香椎公民館
市営香椎浜団地
香椎浜公民館
香椎浜小学校
さわやかスポーツ広場
市営城浜団地
城香中学校
陸橋
千早西小学校
県営香椎浜団地
千早緑地
千早西公民館
公団千早住宅
市営千早北住宅
みなと100年公園
城浜公園
城浜公民館
城浜小学校
県営城浜住宅
魚つり場
名島水上飛行場跡
アサリ貝掘り場
千早公園
県営千早住宅
遊歩道
名島城跡
帆柱石
名島神社
名島運動公園
名島西公園
火力発電所記念碑
名島駅

トイレ	
信号	
郵便局	
病院	
ベンチ	

	100年公園コース	約2,000m
	森林浴コース	約3,800m
	アイランド展望コース	約3,300m
	名島緑の歴史コース	約2,600m
	桜並木コース	約4,000m
	（城香中～外周	約1,800m
	公民館～香椎浜南公園）	約2,000m

100M 200M 300M 400M 500M

発行：城浜校区健康づくり実行委員会　作製協力：九州造形短期大学　仲田久美　中園唯　三宅翠　山下珠未／2008年３月改訂　三原麻衣子　森園ひとみ　森岡純子
2010年３月改訂