

# 若宮校区ウォーキングマップ

がえりましょう!

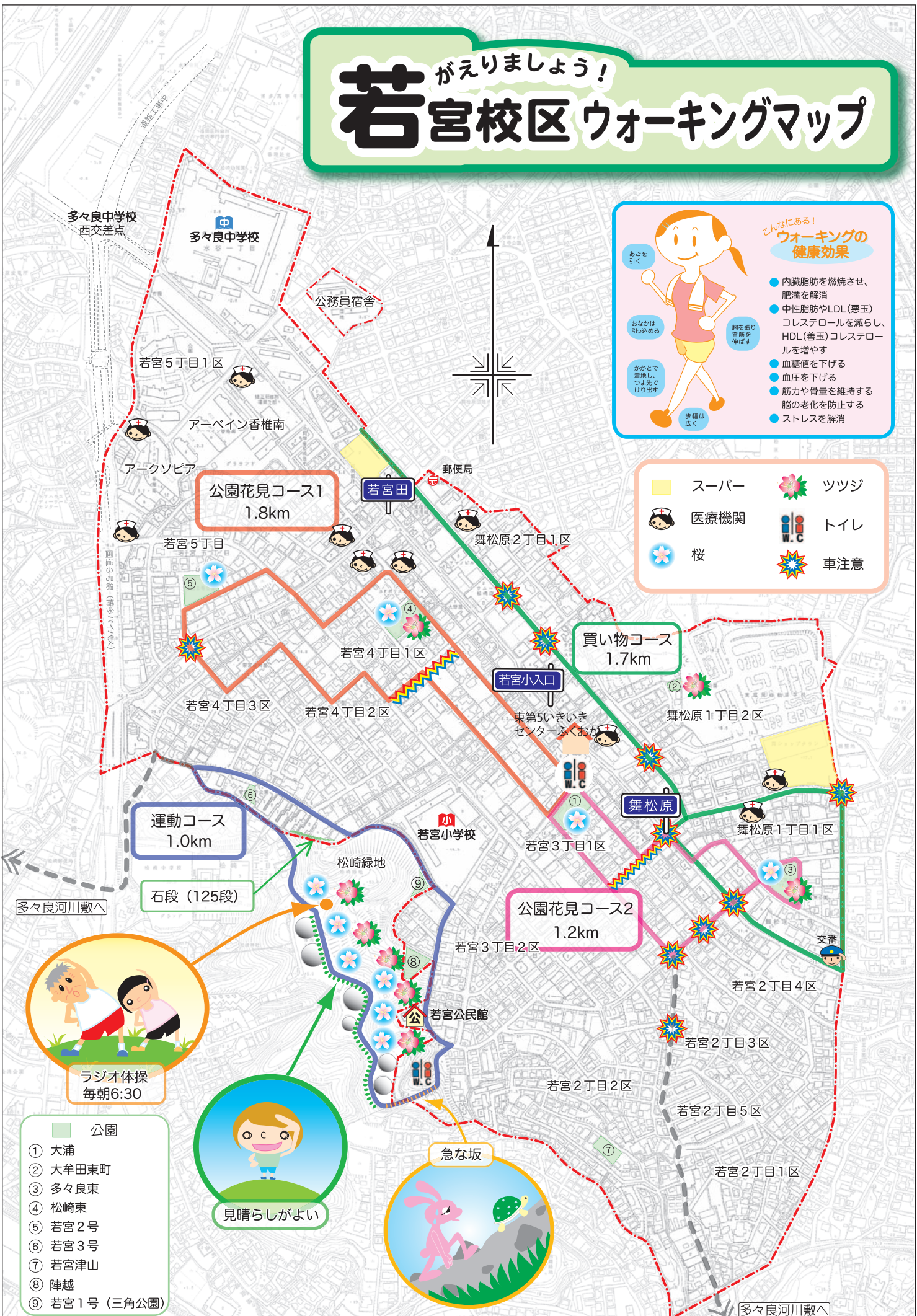
身近にある！  
ウォーキングの健康効果



- 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

あごを引く  
おなかを引っ込める  
かかとで着地し、つま先でけり出す  
歩幅は広く  
胸を張り、背筋を伸ばす

	スーパー		ツツジ
	医療機関		トイレ
	桜		車注意



- 公園
- ① 大浦
  - ② 大牟田東町
  - ③ 多々良東
  - ④ 松崎東
  - ⑤ 若宮2号
  - ⑥ 若宮3号
  - ⑦ 若宮津山
  - ⑧ 陣越
  - ⑨ 若宮1号 (三角公園)