

和白校区 ウォーキングマップ ～オアシスで広げる健康づくり～

運動の前に行いましょう！
3つのストレッチ体操



ふとももの裏
上体をゆっくりと倒していき、ふとももの裏が気持ちよく突っ張るところで調節する。



ふくらはぎ
後ろに下げた足のつま先がまっすぐ向くようにする。後ろの足のかかとが床から浮かないように注意する。つりそう時は無理なく。



ふとももの表側
片足を取り、後ろにひく。両膝をあまり離さないように。何かをもって行うと良い。

ストレッチ体操の注意点

- 気持ちよく突っ張るところで調節する。
- 反動をつけない。
- 息を止めない。
- 20～30秒程度時間をかける。

健康づくりのための運動時間目安

年代に応じて

年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
1週間あたりの時間	180分	170分	160分	150分	140分	130分

運動のポイント

- ☆ 1週間に三日以上に分けて、一回でできるだけ20分以上
- ☆ ニコニコペースで おしゃべりしながら歩けるペースです。

コース名

桜コース・カ宅付き	2000m
屋コース	580m
パトロールコース	3200m
めがねコース	3100m
神社コース	3500m
公園コース	1800m

公共機関

名称	住所	TEL
和白公民館	和白3丁目	606-3001
和白文番	和白5丁目	606-4505
東消防署・和白出張所	和白3丁目	606-3317
和白小学校	塩浜1丁目	606-2062
和白中学校	三吉1丁目	606-5031

医療機関

和白	榎本内科医院	606-3333
和白	ならざき小児科	605-7377
和白	あんのクリニック	607-8455
奈多	岡田内科医院	608-5565
奈多	やまだ医院	607-5624
奈多	上田内科クリニック	605-7312
奈多	くすもクリニック	607-2345
三吉	三吉石井医院	606-6013
三吉	せき医院	606-0885
三吉	しもし内科クリニック	605-6300
和白東	永野外科胃腸科医院	607-3261
和白東	村上循環器内科クリニック	606-7998
和白東	三原クリニック	608-7300

公園

塩浜	塩浜1丁目
塩浜西	奈多1丁目
和白	和白3丁目
和白新町	和白6丁目

	桜
	渡り鳥
	信号



和白校区 取り組み目標
寝たきり・認知症の方の減少

- 自分の血圧・適正体重を知る
- 運動を日常生活の中に取り入れる。

