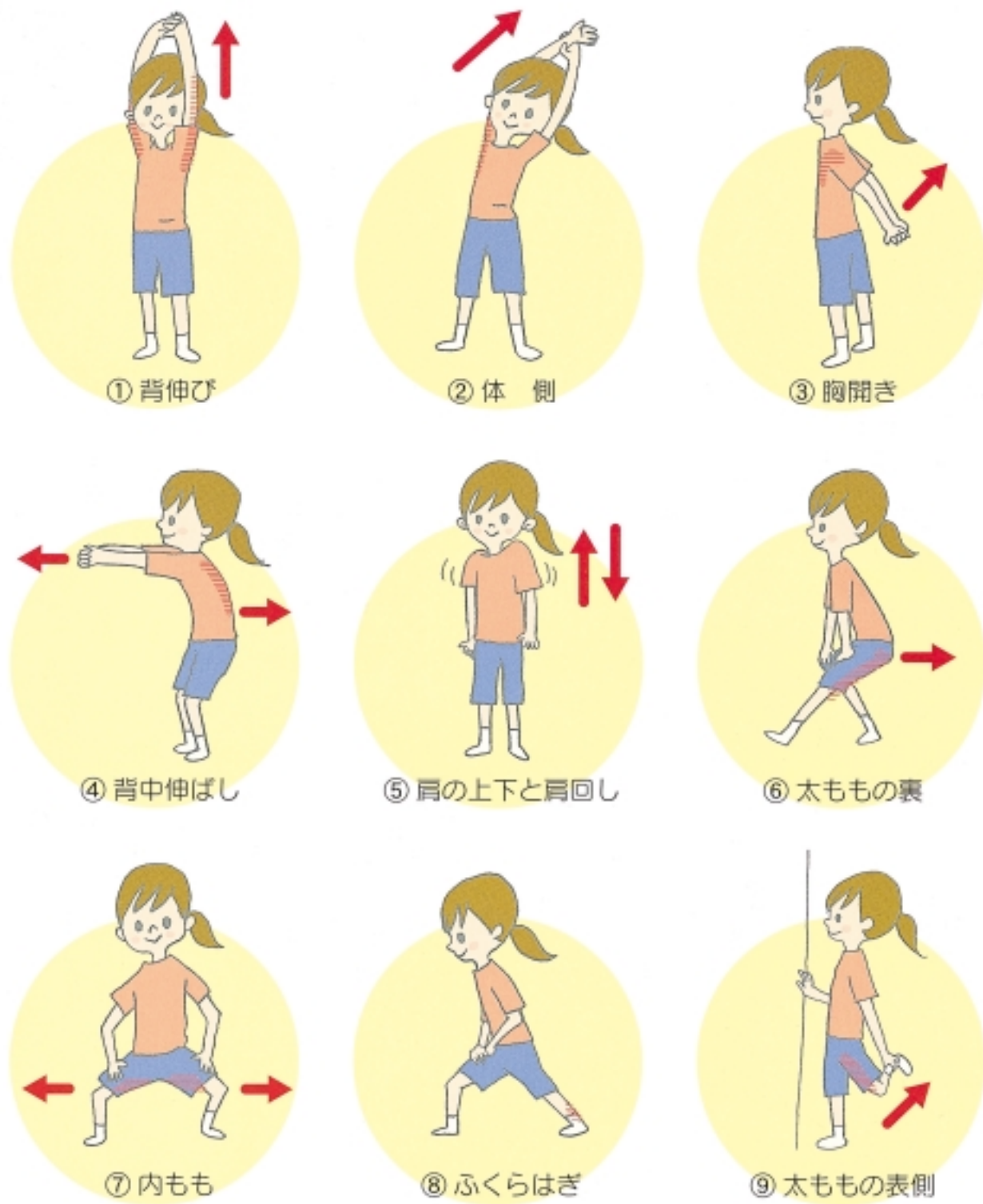


ストレッチ体操

注意

- 痛いところまで無理にのばさない。
- 息を止めない。
- 反動をつけないで、1つの動作を15~20秒程度続ける。
- どの筋肉をのばしているか意識する。

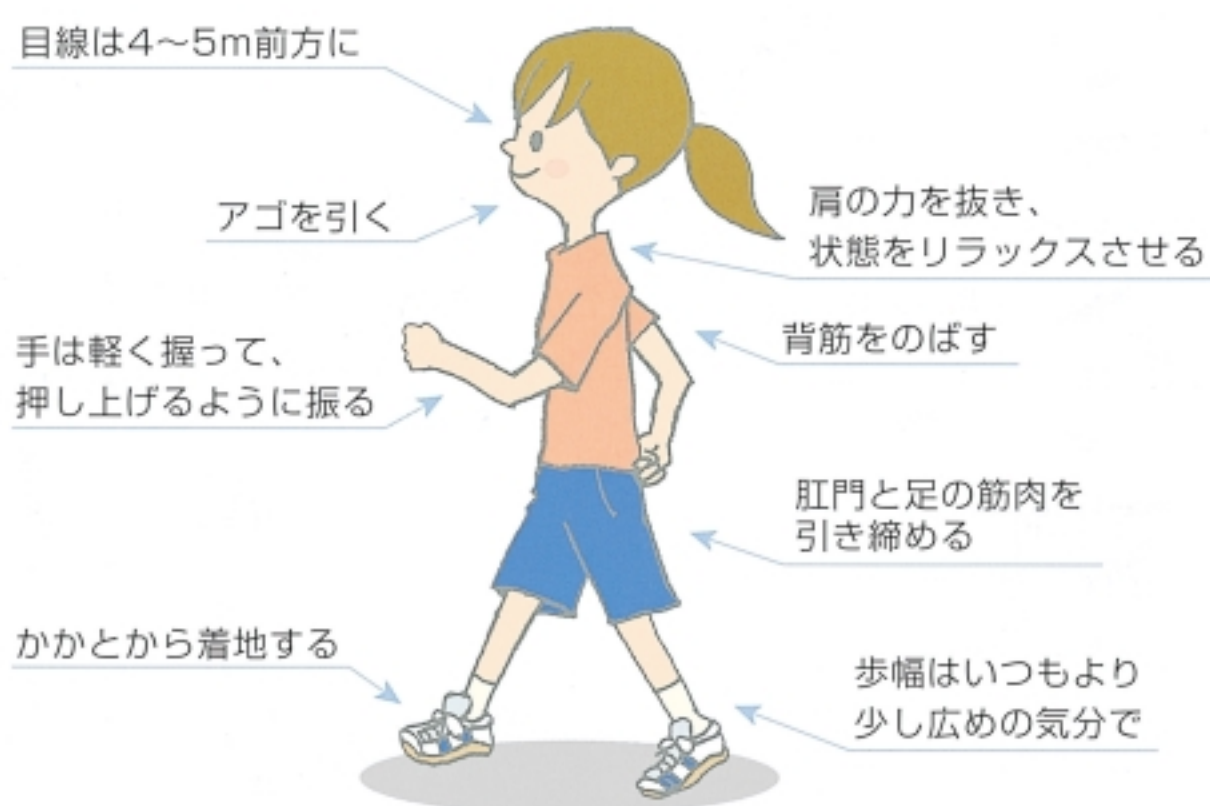


愛宕浜 ウォーキングマップ



愛宕浜校区 保健・環境・衛生活動推進メイトマリナ

ウォーキングの正しい姿勢



靴の選び方



60分ウォーキングで180キロカロリーの消費

※体重60kgの人が少し早歩き(60m/分)した場合

例えば・・・



ニコニコペース



運動中1分間の心拍数の測り方

同じ速さで5分以上歩く。

立ち止まって15秒間脈をはかる。

15秒間の脈拍数×4+10

ニコニコペースの目標心拍数

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

()内は15秒間の数

時速	1キロに費やす時間	歩く感じ
4Km	15分	普通
5Km	12分	少し速い
6Km	10分	かなり速い



おすすめコース



海浜公園から見た福岡タワー・福岡ドーム



海浜公園から見たマリノアシティの観覧車

能古渡船場

姪の浜
三丁目



《姪浜朝市の様子》
毎週日曜日 朝6:00~



《事代神社》
住吉神社の分祀。
1月3日に玉せせり。



★外周60分コース ———— 約5Km

海あり川あり、白砂青松、四季折々の景観が楽しめます。

★愛宕山60分コース ———— 約5Km

ゆるやかな登り坂、社へと続く階段、下り坂と変化に富んだコース。桜の時期はみごと！

★らくらく30分コース - - - - - 約2.5Km

緑道の遊具を使ってストレッチもできます。

★さわやがロード・緑道コース(往復) — 約1Km
周回コース ———— 約1.4Km



《愛宕神社》
禁煙・禁酒にあらたか
12月23日のお祭りの後、
餅つきを行い正月の準備。

