

飯倉中央ウォーキングマップ[®]

健康づくりのためにウォーキングを始めませんか？

校区版

歩く姿勢、フォームとは？



ニコニコペースで歩こう！～ニコニコペースの見つけ方～

ニコニコペースとは

健康づくりに最適な有酸素運動の強度です。
「ややきつい」と感じる程度で歩いてみましょう。

注意点

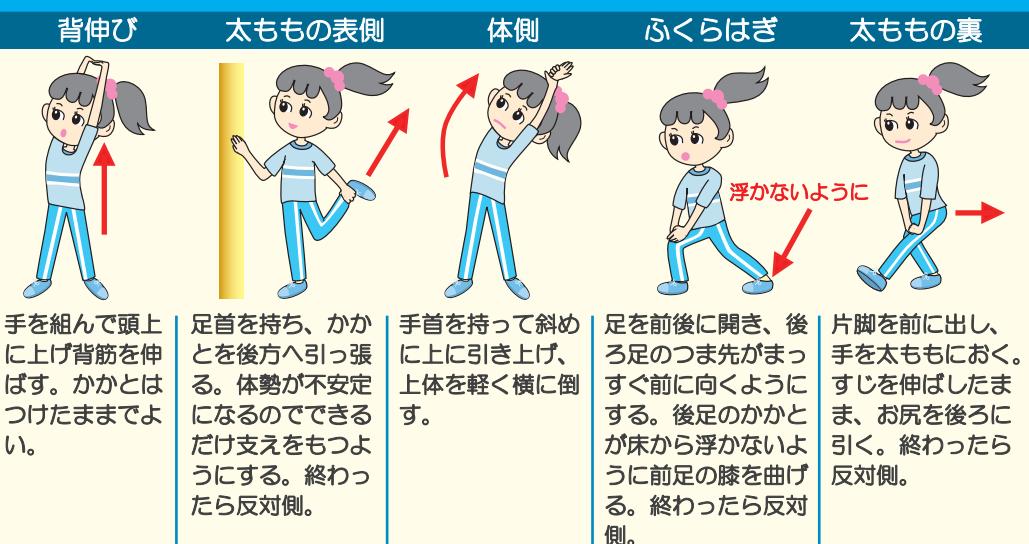
なんらかの病気で服薬中の方は主治医に相談の上、運動しましょう。

脈拍数からニコニコペースを見つけよう

ニコニコペースの脈拍数	
年齢	脈拍数（15秒）
20代	30拍
30代	28拍
40代	27拍
50代	26拍
60代	25拍
70代以上	23拍



歩く前の準備体操



注意点

- 痛くない程度に伸ばしましょう。
- 反動をつけないで、1つの動作を15～20秒程度続ける。
- 息を止めない。
- どの筋肉をのばしているか意識する。





飯倉中央ウォーキングマップ®

広域版

600m

4

もち浜満喫コース 9 km/14,000 歩

① シーサイド百道

市博物館や福岡タワーを過ぎると、そこは博多湾。能古島・志賀島・糸島半島などを望む豊かな自然と、立ち並ぶ近代建築の景観との調和に出会えます。潮風を感じる素敵な体験ができるウォーキングエリアです。



② ふれあい橋

よかトピア橋のすぐそばに並行して架けられている少しレトロなデザインの橋。両端にモダンなモニュメントも展示されています。西側は緑道へ、東側は広々とした地行中央公園へ通じています。



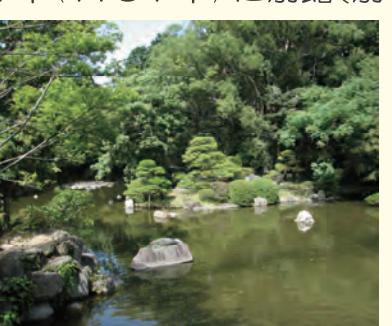
凡例

- | | |
|--------|----|
| WC トイレ | 桜 |
| 信号 | 紅葉 |
| スーパー | 公園 |
| 公民館 | 神社 |
| コンビニ | 寺廟 |
| 〒 郵便局 | |

友泉亭公園コース 6.6 km/11,000 歩

③ 友泉亭（友泉亭公園）

友泉亭公園は江戸時代中期に筑前黒田家六代藩主継高公が宝歴4年（1754年）に別館（別荘）として設けたものを日本庭園に整備した所です。平成10年に福岡市指定名勝となりました。（入園は有料）



スタート！



大濠公園・護国神社コース
9.3 km/15,000 歩

④ 大濠公園

その昔、博多湾の入り江だった所で、初代福岡藩主・黒田長政が福岡城築城の際に城の西側の守りのため「大堀」としました。池の周囲は2kmで、昭和4年の開園以来市民に愛され続けている公園で都市部にありながら多くの野鳥を見るることができます。



⑤ 日本庭園（大濠公園内）

この庭園は大濠公園開園50周年を記念して昭和59年に築庭されました。古典的な伝統美と近代的感覚の融合した空間には、多種多彩な樹木と下草類が施されており、四季を通じてその風情を楽しむことができます。（入園は有料）



⑥ 谷公園（旧陸軍墓地）

住宅地にある閑静なこの公園に隣接して、明治維新をはじめ、それ以降の戦没者を慰靈した旧陸軍墓地があります。ドイツやロシアなど当時の相手国の兵士も埋葬されています。



⑦ 梅光園緑道

この緑道は、昭和58年に廃止された国鉄筑肥線の廃線跡の一部を活用して整備された梅光園と輝国を結ぶ全長1キロメートルほどの遊歩道です。遊歩道には梅の並木道や広場が整備されていて、地域の人たちの憩いの場となっています。

