

千早西校区ウォーキングマップ

シトにある！ウォーキングの健康法



- 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

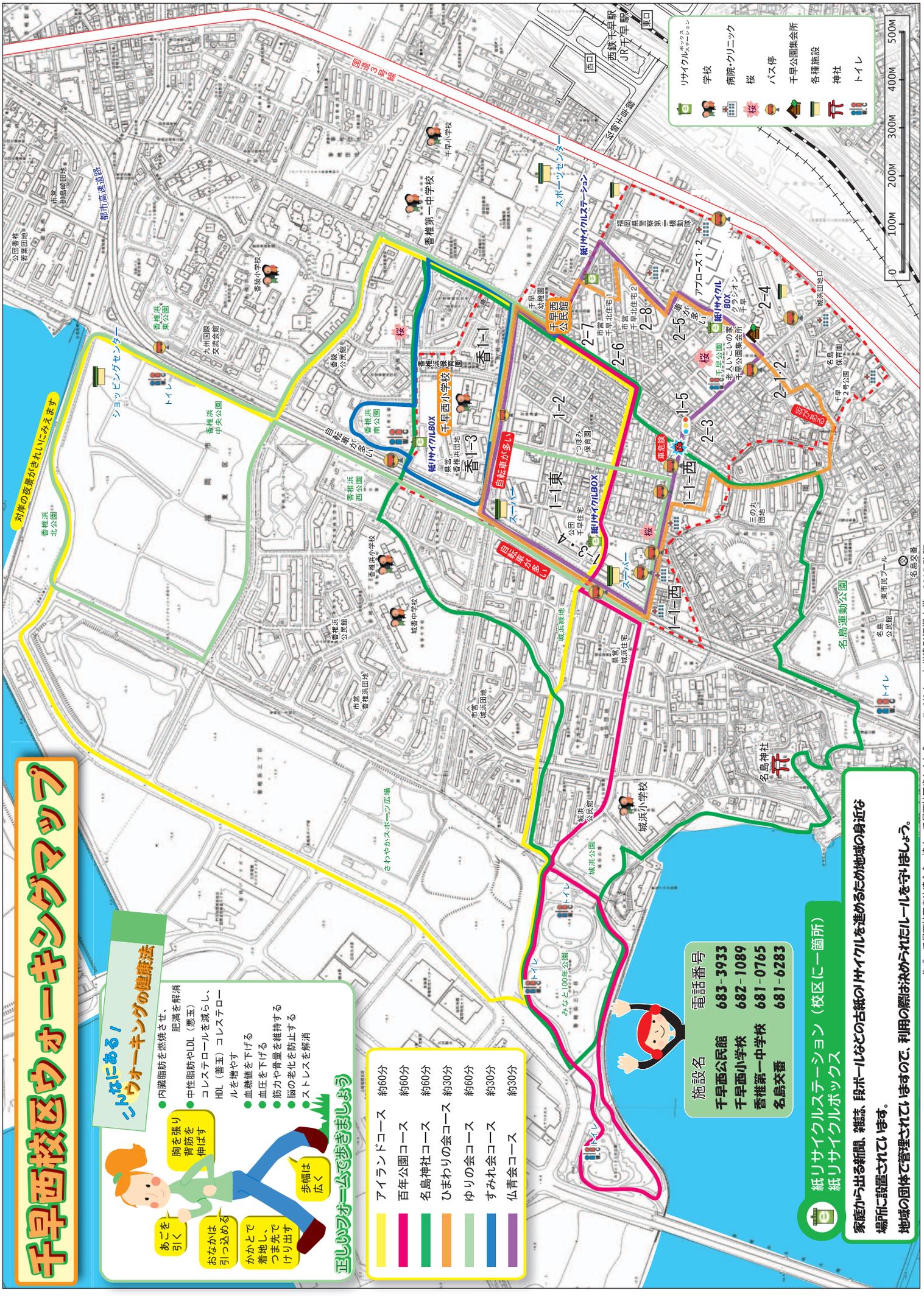
正しいウォーキングで歩きましょう

アイランドコース	約60分
百年公園コース	約60分
名島神社コース	約60分
ひまわりの会コース	約30分
ゆりの会コース	約60分
すみれ会コース	約30分
仏青会コース	約30分

施設名	電話番号
千早西公民館	683-3933
千早西小学校	682-1089
香椎第一中学校	681-0765
名島交番	681-6283

紙リサイクルステーション（校区に一箇所）
紙リサイクルボックス

家庭から出る新聞、雑誌、段ボールなどの古紙の回収を進めるため地域の身近な場所に設置されています。
地域の団体が管理されています。利用の際は決められたルールを守りましょう。



リサイクルボックス

- 学校
- 病院・クリニック
- バス停
- 千早公園集会所
- 各種施設
- 神社
- トイレ