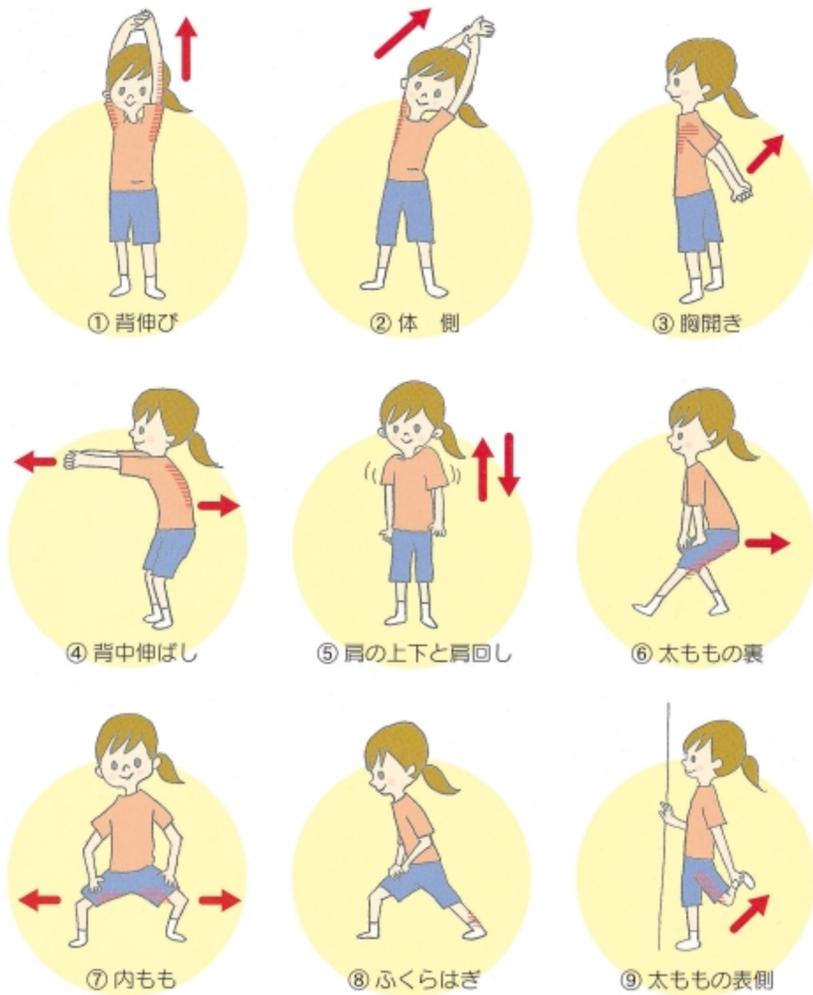


## ストレッチ体操

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。

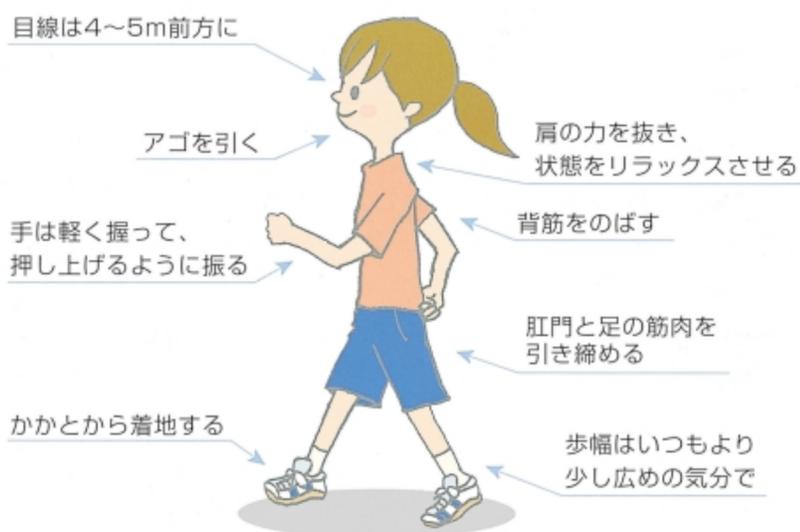


# 愛宕浜 ウォーキングマップ



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



## 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



## 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・・・



# 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~



ことし  
《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。

