



玄洋校区 ウォーキングマップ

& 玄洋小学校 通学路マップ



一石二鳥ウォーキング

通学時間にあわせてウォーキング！
通学中の子ども達とあいさつをかわし、
みんなで子ども達を見守りましょう！

健康な日々を
過ごすために
まずは歩くことから
始めてみましょう！！

正しいウォーキングのポイント

- 目線を10～20m前方へ向ける
- 呼吸は一定リズムで軽やかに
- 歩幅をやや大きくとり、しっかりと踏みだす
- 脇をしめ、ひじは90度近く曲げ、手は軽く握る
- 背筋を伸ばし重心を高くして
- ウォーキングに適した靴を選びましょう

玄洋校区って、こんなところ！！

玄洋校区は「平成元年4月」今宿校区から分離した校区です。区画整理事業で世帯数が増加し、新しい住民が増えています。周辺では、伊都区画整理・九大移転等、大型のプロジェクトが進められています。

豊かな自然（海・山）や遺跡に恵まれ、伝統行事が活発に行われています。

〈校区の目標〉

- (1) 温かいぬくもりのある校区
- (2) 思いやりのある校区
- (3) 安全で、安心できる校区

の3つを据え、それに向かって、校区内各機関・団体が一体となって、諸活動を積極的に進めています。

運動の健康効果

- | | | |
|----------|-----------------------|----------|
| 心肺機能を高める | 善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ | 糖尿病の予防 |
| 血圧を正常に保つ | 精神的ストレスの解消 | 肥満防止と解消 |
| 骨粗鬆症の予防 | 足腰を強くする | 痴呆になりにくい |

①冬には色々な野鳥が見られる



②今山のふもと



③車の往来が少ない



④住宅街から望む今山



ユリカモメ



ゴイサギ



マガモ



野鳥ウォッチングも
できる!!

②川沿いコース:約4km

③海と川 コンビネーションコース :約3.2km

きれいな街並みと今山・今津湾などの自然が
楽しめるコース。住宅街ではそれぞれのお宅の
庭先に咲く草花や木も楽しめます。また、所々に
配置された公園にはトイレの設備も完備してい
ます。

①海沿いコース:約3.1km

玄洋校区から今宿校区にまたがるコース。長垂
海浜公園は、きれいに整備された歩きやすい歩道
です。また、トイレやベンチも完備されているので、
途中でちょっと休憩もOK。天然記念物のペグマ
タイトの岩脈や国定指定史跡元寇防塁等、貴重な遺
跡もあります。

③公園内にウォーキング用に
歩道が整備されている



③長垂海浜公園から望む
ペグマタイトの岩脈(長垂山)



④今山コース 直線距離にして約650m

ウォーキング上級者向けの山歩きコース。今山
は高さ82mの山で、約500段の階段を上ったり
下ったりしながら、自然を楽しむコースです。弥生
時代の石斧製造所跡として国の史跡に指定されて
います。

③東展望台からの風景



②今山遺跡の案内板



①八幡宮横の熊野神社参道



⑤白髭神社



④西展望台からの風景



4

横浜