

● 運動の健康効果 ●

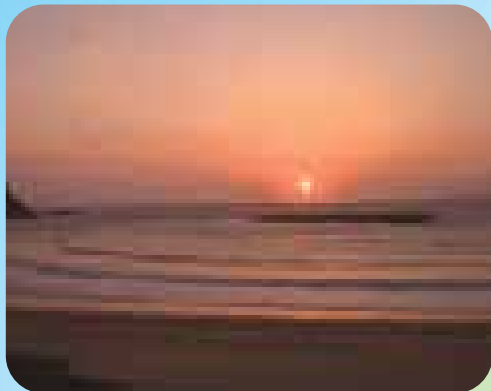
- 心肺機能を高める
- 善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ
- 糖尿病の予防
- 血圧を正常に保つ
- 精神的ストレスの解消
- 肥満予防と解消
- 骨粗鬆症の予防
- 足腰を強くする
- 認知症になりにくい



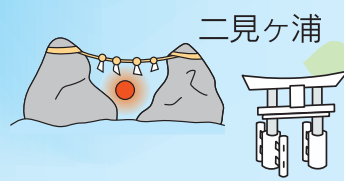
天然マ鯛



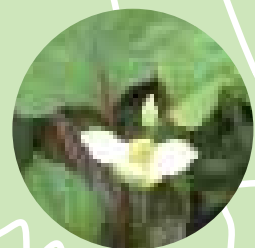
春の風物詩かなぎ漁



西浦保育園下の海岸からの夕日



二見ヶ浦



どくだみ

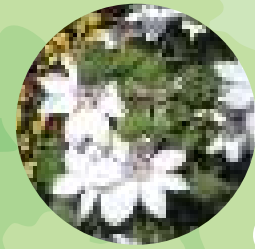
西ヶ岳



コスモス



菜の花



てっせん

ニコニコペースとは？

- ・「らく～ややきつい」と感じる
- ・息が切れず、隣の方と話ができる程度の強さの運動

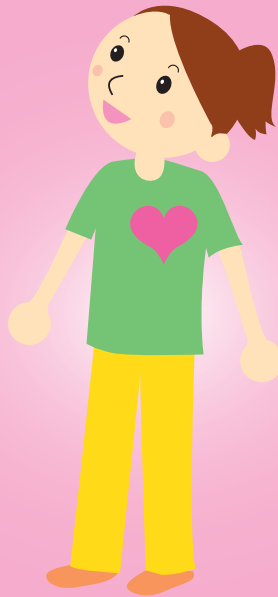
ニコニコペースの求め方

★ニコニコペースの目標心拍数(めやす)★

年齢	15秒間の心拍数
20代	30拍
30代	29拍
40代	28拍
50代	26拍
60代	24拍
70代	23拍
80代	22拍

※同じペース(強度)で4～5分行い、立ち止まった後直ちに脈拍数を測ります。

※ただし、服薬中の方や脈拍が上がりやすい方、逆に上がりにくい方はこの脈拍にはあてはまりません。



① 西浦岬灯台



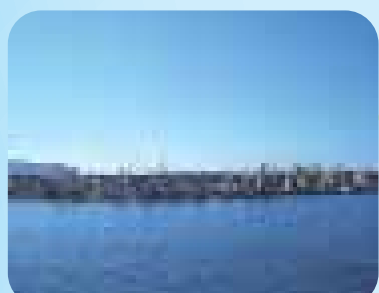
② 蒙古山

妙見山

A 道元地蔵コース(西浦) 約1.9km

- ① 西浦岬灯台 ② 蒙古山 ③ 白木神社
④ 清善寺 ⑤ 道元地蔵 ⑥ 西照寺

1.9km



西浦漁港



白木神社

西照寺

清善寺

道元地蔵

昭和バス発着所

西の浦

保育園

北崎小西浦分校



花ぞろえ



あざみ

2.3km

着地はかかとから。

胸を張り、背筋をのばす。

脚はのばす。

あごは軽く引く。

目はやや遠くをみる。

腕は軽く曲げて、前後にのびと早く歩けます。

歩幅は無理のない範囲で広くする。

しっかりと踏み出す。

B 灘山ハイキングコース(畑中) 約2.3km

- ⑦ 灘山 ⑧ 徳門寺と見湖窯



灘山

徳門寺

畑中

JA

派出所

保育園

北崎公民館

かぶと虫農園

小浜

北崎小

北崎中

中間

福寿寺

大静寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

福寿寺

光明寺

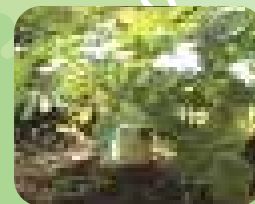
福寿寺

光明寺

E 柑子岳ハイキングコース(草場) 山頂まで約30分

- ⑦ 柑子岳 ⑧ 白木神社

1.8km



だいこん



みかん



ほおずき

白木神社

柑子岳

草場構造改善センター

柑子岳山頂からの眺め

山頂まで30分

キャベツ

大原西

大原橋

花鯛郷 飾品good

海釣り公園

かき小屋

海岸からの眺め

唐泊恵比須かき

唐泊恵比須かき