

みささ

ウォーキングMAP

多のからあなむも 春キング

おどろや!

8コース

- Aコース 放水路コース
- Bコース 三滝コース
- Cコース 竜王コース
- Dコース 大芝水門コース
- Eコース 旧可部線・旧広電バス路線コース
- Fコース 大雁木コース
- Gコース まち歩きコース
- Hコース 天満川コース

元気じゃけんひろしま21

健康ウォーキングのすすめ

いつでも、どこでも手軽にできる運動! ところからだにいいこといっぱい!

✓ 視線はまっすぐ、遠くへ

✓ 背筋を伸ばして両肩リラックス

✓ ひざはしっかり伸ばす

✓ 歩幅を広めに着地はガガとカラ

✓ ウォーキングの魅力

- ウォーキングの効果●
 - 1.生活習慣病の予防
 - 2.肥満の解消
 - 3.ストレスの解消
 - 4.骨粗しょう症予防
 - 5.寝たきり・認知症予防など
- ウォーキングの魅力●
 - 手軽にマイペース
 - 家族や仲間とコミュニケーション
 - 季節を感じ、自然と心れあう
 - 美しい風景や歴史の発見

ウォーキングのポイント

- 自分のペースでまず始めよう!
- 無理をせず体力に合わせて徐々に時間を延ばしていきましょう。
- 快適スタイルの準備!
- 始める前に体調チェックを忘れず!
- 歩く前後にストレッチ!
- 水分補給を忘れず!

「のどが渇いた」と感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。

※各コースの消費エネルギーは、体重60kgの人がちょっと早めに歩いた(80m/分)場合として算出しています。

発行 平成20年3月 広島市西区役所健康長寿課
 企画編集 ウォーキンググループ水塚会
 広島市三篠公民館
 広島市西区役所健康長寿課

三篠公民館
 〒733-0004
 広島市西区打越町10番23号
 TEL/FAX: (082) 237-3077

西区役所健康長寿課(西保健センター)
 〒733-8535
 広島市西区福島町二丁目24番1号
 TEL: (082) 294-6235 FAX: (082) 233-9621

放水路コース 800M

三滝コース 610M

竜王コース 1190M

大芝水門コース 150M

旧可部線・旧広電バス路線コース 930M

大雁木コース 950M

まち歩きコース 840M

天満川コース 950M

みんなで歩こう、元気なみささ!!

春キング

おどろや!

みささ

ウォーキングMAP