

毎日歩こう！青葉ウォーキング

歩いてみよう！

奈良北団地1周コース

スタート地点：奈良郵便局前広場
 (東急 青葉台駅・小田急 鶴川駅から
 バス青 118、鶴 07
 「センター前」下車徒歩0分)



青葉区保健活動推進委員会
 横浜美術大学
 青葉区役所

正しいフォームで効果アップ

正しいフォームで行うとカロリー消費の増大も見込まれます。間違ったフォームで行うと、からだに負担をかけてしまいます。



視線は遠くにあごは引く

腕は前後に大きく振る

胸を張る背筋を伸ばす

脚を伸ばすかかとから着地歩幅は出来るだけ広くとる

ストレッチでけが予防・疲労回復

ウォーキングの前後にはストレッチをしましょう。ケガ防止にもなり、ウォーキングの疲労を早く回復します。



わきばら

ふくらはぎ

ふともも

水分補給も忘れずに！！

お問い合わせ先
 青葉福祉保健センター 健康づくり係
 TEL: 045-978-2440 FAX: 045-978-2419
 横浜市青葉区市ケ尾町31番地4
<http://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/00life/07health/walking.html>

青葉区 ウォーキングコース

検索

平成 23 年 5 月発行
 平成 30 年 10 月改訂

《コース特徴》

奈良北団地は、緑多く静かな環境にあります。コースは、団地の周囲を1周する約20分のコースです。周囲の緑や木々の花々を楽しみながら、気軽に歩けるコースです。

《行程》

①奈良郵便局前広場

②奈良町第三公園

③奈良北団地折り返し場

④奈良町大田平公園

⑤ならきた少年広場

★玉川学園へ通り抜ける道

⑥奈良北団地13号棟

①奈良郵便局前広場

奈良郵便局前広場

スタート地点。道の向かいにコンビニやスーパーがあり、トイレがあります。第2土曜日は、この広場で太極拳をやっています。



奈良北団地折り返し場

バスの奈良北団地折り返し場に向かって、桜など四季の花が多いです。



奈良第三公園・奈良町大田平公園

四季の花が多く、美しいです。休憩できます。



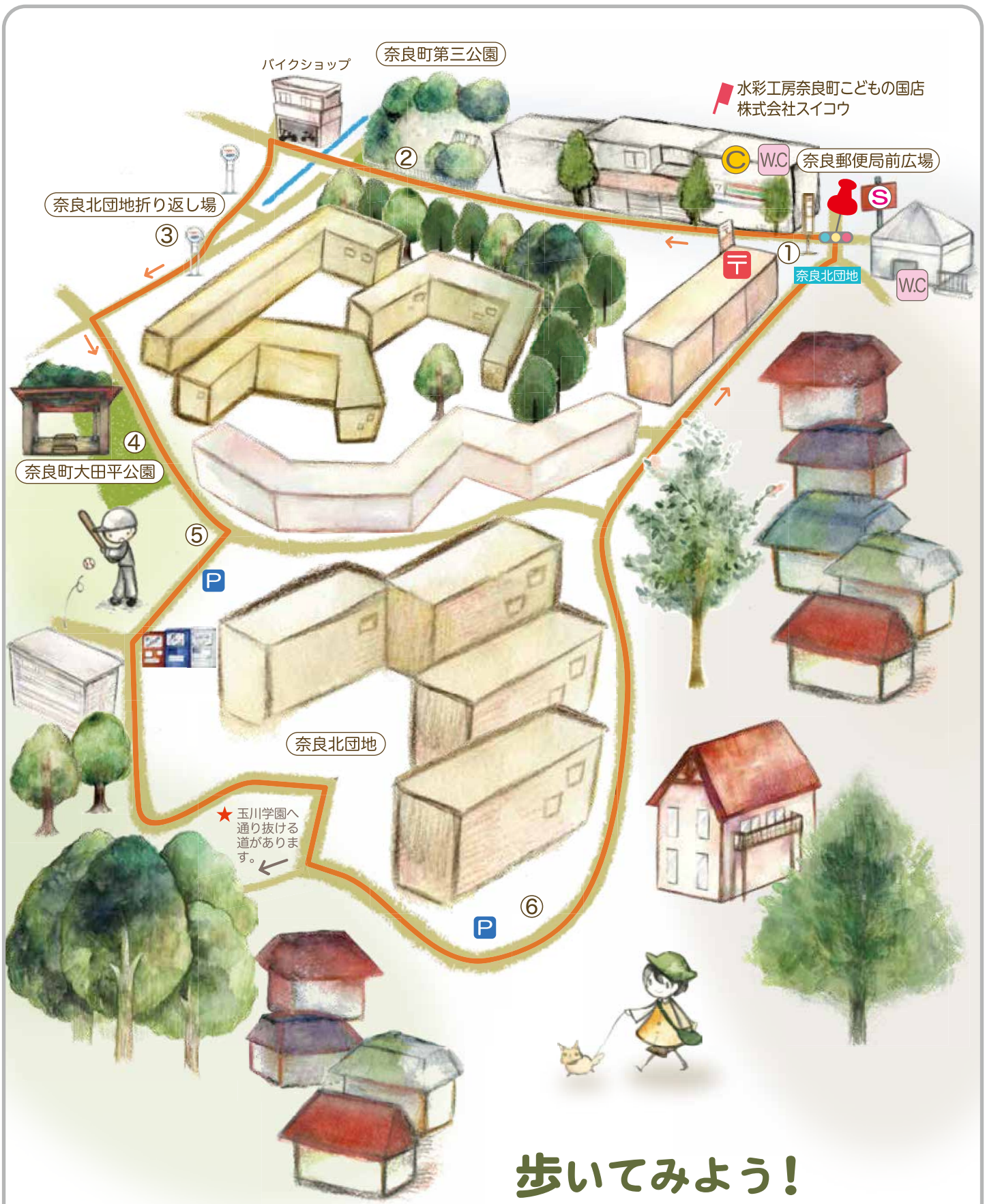
団地周囲の花々

団地や周囲の住宅地の花々がきれいです。



歩行距離：1.4km
 歩行時間：21分
 消費カロリー：約66kcal

※体重60kgの人が、普通の歩行速度(約67m/分)でコースを回った場合



歩いてみよう！ 奈良北団地1周コース

🚩 よこはまウォーキングポイントリーダー

📍 スタート地点 WC トイレ 📮 郵便局 🛒 スーパーマーケット 🟡 コンビニエンスストア