

川上校区ウォーキングコース

距離：4.5km 時間：1時間



川上校区体育振興会



宇部市健康づくり計画～動こう、つかもう、私たちの健康～

① スタート 0.0km



② 0.4km



③ 0.9km



④ 1.4km



⑤ 1.5km



⑥ 2.4km



⑦ 黒岩観音入口



⑧ 黒岩観音



⑨ 3.1km



⑩ 3.8km



⑪ 4.0km



⑫ ゴール 4.5km



ウォーキングの効用

- ・エアロビ（有酸素運動）効果で体脂肪を燃焼させるので、肥満の予防に最適です。
- ・筋肉を動かすので、その刺激が脳に伝わり脳が活性化され老化を防ぎます。
- ・心肺機能が改善されることで、血液の循環がよくなります。
- ・足腰が強化され、筋肉の衰えを防ぎます。
- ・生活習慣病の予防や改善に役立ちます。

