

小羽山校区ウォーキングマップ



アクティブライフ字部

～動こう、つかもう
私たちの健康～

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。

①ふれあいセンター



②蛇瀬池



③小羽山小学校



④東小羽山町



⑤スポーツクラブ交差点



⑥中山観音交差点



⑦まこも池



⑧小羽山入り口



⑨南小羽山町



⑩山銀前交差点



ゴール



平成18年度
小羽山まちづくりサークル
作成