

毎日歩こう！ ウォーキング青葉

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。



腕は前後に大きく振る

脚を伸ばす
かかとから着地
歩幅は出来るだけ広くとる

胸を張る
背筋を伸ばす

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。



《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

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。



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

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。



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

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

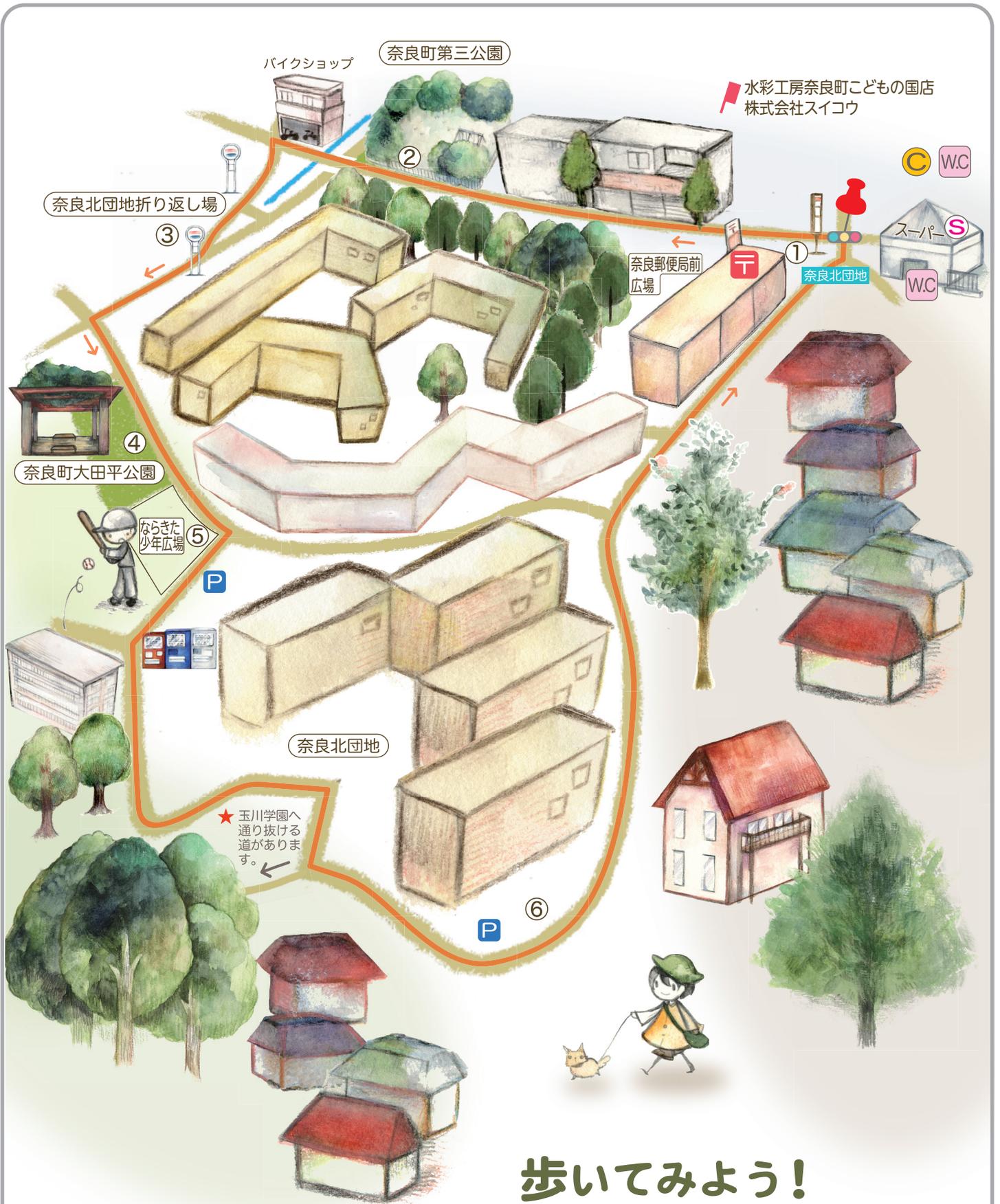
<http://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/00life/07health/walking.html>

青葉区 ウォーキングコース

検索



平成 23 年 5 月発行
令和 3 年 10 月改訂



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

🚻 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