

広島市南区 ウォーキングマップ ～黄金山・楠那 コース編～



健康ウォーキング
はじめるもん！



みなみ あるくもん
(広島市南区ウォーキングマップのキャラクター)

企画・編集 健康ウォーキング推進者(広島市南区)
広島市南区ウォーキンググループ
公益財団法人広島市スポーツ協会
広島市南区役所厚生部

発行 広島市南区役所厚生部地域支えあい課
〒734-8523
広島市南区皆実町一丁目4番46号
(南区役所別館4階)
TEL (082) 250-4108
FAX (082) 254-9184

発行年月 令和2年4月
登録番号 広Q5-2020-11

このマップは、令和元年11月時点の情報をもとに作成しています。
天候や道路事情を判断し、安全にウォーキングしてください。

黄金山西山麓コース ～寺社と汐路、文学碑をめぐる～





楠那コース

～海と山を観ながら、坂道を歩く～



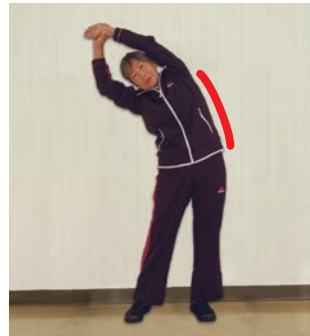
ウォーキング前後のストレッチ

- 反動や勢いをつけない
- どこを伸ばしているのか意識する
- 呼吸は止めずに10秒以上続ける
- かかととは地面につけたまま行う

①背伸び



②体側



わき腹を意識して真横に倒す

③上腕、肩



④腰、背中、尻、ももの後ろ側



両足を肩幅に開く

⑤股関節、ももの内側



お尻をまっすぐ下げる

⑥ひざ裏



背筋をのばし、つま先をたてる

⑦アキレス腱、ふくらはぎ



しっかり伸ばしてケガを予防するもん！

