花と緑を楽しみながら
健康ウォーキング ✿

広島市南区 ウォーキングマップ ～宇品コース編～

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
広島市南区役所健康長寿課

発　　行　広島市南区役所健康長寿課
〒734-8523
広島市南区皆実町一丁目４番46号
（南区役所別館１階）
TEL （082）250-4108
FAX （082）254-9184

発行年月　平成28年６月
登録番号　広Q5-2016-157

このマップは、平成28年３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。

ウォーキンググループ　みなとみずいろ会オススメ

宇品京橋川河畔ウォーキングコース

～ 路地と水辺のさわやかウォーキング ～

時々、
水分補給
するもん！

距離：約　4.1km
歩数：約5800歩（約70cm/歩）
時間：約　58分（約70m/分）

みなとみずいろ会は、毎週水曜日午前9時30分から1時間程度、宇品・元宇品地区を毎週コースを変えてウォーキングを楽しんでいるグループです。
詳細は、南区役所健康長寿課　TEL（082）250−4108　FAX（082）254-9184　にお問合せください。

ウォーミングアップ　ストレッチ

～ 筋肉をほぐしてケガを予防しましょう ～

＊ストレッチ前後には深呼吸をしましょう
＊10秒以上伸ばしましょう
＊呼吸をしながら気持ちいいと感じるところまで
　伸ばしましょう

①体側　その１

② 体側　その２

③ 背中・腰・尻
後ろ太もも

呼吸をしながら少しずつ曲げる

④ アキレス腱
ふくらはぎ

背筋はのばしたままで
つまさきを正面に向ける

⑤ ひざ裏

反対側の脚はヒザを曲げる
背筋はのばしたまま
つま先をたてる

⑥ 股関節・内太もも

手でヒザを広げる

ウォーキンググループ みなとみずいろ会オススメ

宇品東ウォーキングコース①

～ひろびろ歩道で安心 ゆったりウォーキング～

みなとみずいろ会は、毎週水曜日 午前9時30分から1時間程度、宇品・元宇品地区を毎週コースを変えてウォーキングを楽しんでいるグループです。
詳細は、南区役所健康長寿課 TEL（082）250−4108 FAX（082）254-9184 にお問合せください。

ウォーキンググループ みなとみずいろ会オススメ

宇品東ウォーキングコース②

～夏の朝にオススメ！ 日影でさわやかウォーキング～

みなとみずいろ会は、毎週水曜日 午前9時30分から1時間程度、宇品・元宇品地区を毎週コースを変えてウォーキングを楽しんでいるグループです。
詳細は、南区役所健康長寿課 TEL（082）250−4108 FAX（082）254-9184 にお問合せください。