

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 ～段原・比治山 コース編～



楽しくウォーキング
するもん！

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30年3月
登録番号 広Q5-2017-473

ウォーキンググループ 段原健康ウォーキングクラブオススメ 比治山ウォーキングコース ～都心で楽しめる森林浴ウォーキングコース～



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



④アキレス腱
ふくらはぎ



⑤ひざ裏



⑥股関節・内太もも



段原健康ウォーキングクラブは、毎月第3水曜日 午前9時30分から1時間程度、比治山やマツダスタジアム周辺をウォーキングしているグループです。
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 段原健康ウォーキングオススメ

段原・大州ウォーキングコース

～マツダスタジアムまで歩いてみよう～



ウォーキンググループ いきいきウォーキング倶楽部オススメ

東雲ウォーキングコース

～安全らくらく木もれびコース～



段原健康ウォーキングは、毎週水曜日上午9時30分から2時間程度、段原周辺地区を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 ☎(082) 250-4108 FAX(082) 254-9184 にお問い合わせください。
このマップは、平成29年9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。

いきいきウォーキング倶楽部は、毎月第1月曜日上午10時から、東雲地区で無理のないウォーキングをみんなで楽しく行っているグループです。
詳細は、南区役所健康長寿課 TEL(082) 250-4108 FAX(082) 254-9184 にお問い合わせください。