

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
 ～大州・青崎
 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 登録番号	平成31年3月 広Q5-2018-516

このマップは、平成31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 段原健康ウォーキングクラブおすすめ
大州ウォーキングコース
～緑と芸術を楽しむコース～



段原健康ウォーキングクラブは、毎月第1・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



⑥ 股関節・内太もも

⑤ ひざ裏



反対側の脚はヒザを曲げる

つま先をたてる

手でヒザを広げる



青崎・向洋ウォーキングコース

～四季折々の花を探して寄り道ウォーキングコース～



距離：約 3.7km

歩数：約5300歩(約70cm/歩)

時間：約 53分(約70m/分)



青崎・向洋ウォーキングコース

～昔の井戸と蔵を巡る路地裏コース～



距離：約 3.1km

歩数：約4500歩(約70cm/歩)

時間：約 45分(約70m/分)

