

ウォーキングの効用…

比較的軽度の運動ですが…!

- ◎体力を高める。(歩くことにより足腰の筋肉を使い、筋力、体力のアップが期待できる!)
- ◎心肺機能を高める。(一定の速度で歩くことにより心臓や呼吸器の向上が望める!)
- ◎血圧を安定させる。(全身運動によって血液循環がよくなり体内のすみずみまで血行が良くなる!)
- ◎生活習慣病を予防する。(酸素を多く取り込み、生活習慣病を引きやすい脂質や糖質を燃焼させる!)
- ◎骨の老化を防止する。(筋肉と骨の連携を強化し、日光を浴びてカルシウムの吸収を促進させる!)
- ◎ダイエット効果が期待できる。(酸素を取り込むことにより、体脂肪を燃焼させる! メタボ…の予防)
- ◎美肌効果が期待できる。(新陳代謝が活発になり、皮膚が活性化する!)
- ◎ストレスの解消ができる。(目的意識が脳の活性化になり、運動による爽快感でストレスの発散ができる!)



①宇部市楠総合支所



①ふれあいセンター



②岡崎八幡宮



③船木幸判高札場跡



④山陽街道一里塚跡



⑤願生寺



⑦興福寺



⑧船木鉄道 船木駅舎跡



⑨うら丁用水路



⑪瑞松庵



⑬茶屋交差点



⑭有帆川堤防



⑮大木森 住吉神社



⑯屋敷内水路



⑰中市交差点



⑱旅人荷付場跡



⑲正円寺

作成：船木校区まちづくりサークル