

# 毎日歩こう！ ウォーキング青葉

歩いてみよう！

## 奈良北団地1周コース

スタート地点：奈良郵便局前広場  
(東急 青葉台駅・  
小田急 鶴川駅から  
バス青 118、鶴 07  
「センター前」下車徒歩0分)



青葉区保健活動推進員会  
横浜美術大学  
青葉区役所

### 正しいフォームで効果アップ

正しいフォームで行うとカロリー消費の増大も見込まれます。間違ったフォームで行うと、からだに負担をかけてしまいます。



腕は前後に大きく振る

脚を伸ばす  
かかとから着地  
歩幅は出来るだけ広くとる

胸を張る  
背筋を伸ばす

### ストレッチでけが予防・疲労回復

ウォーキングの前後にはストレッチをしましょう。ケガ防止にもなり、ウォーキングの疲労を早く回復します。



### 《コース特徴》

奈良北団地は、緑多く静かな環境にあります。コースは、団地の周囲を1周する約20分のコースです。周囲の緑や木々の花々を楽しみながら、気軽に歩けるコースです。

### 《行程》

①奈良郵便局前広場

②奈良町第三公園

③奈良北団地折り返し場

④奈良町大田平公園

⑤ならきた少年広場

★玉川学園へ  
通り抜ける道

⑥奈良北団地13号棟

①奈良郵便局前広場

#### 奈良郵便局前広場

スタート地点。道の向かいにコンビニやスーパーがあり、トイレがあります。第2土曜日は、この広場で太極拳をやっています。



#### 奈良北団地折り返し場

バスの奈良北団地折り返し場に向かって、桜など四季の花が多いです。



#### 奈良第三公園・奈良町大田平公園

四季の花が多く、美しいです。休憩できます。



#### 団地周囲の花々

団地や周囲の住宅地の花々がきれいです。



歩行距離：1.4km  
歩行時間：21分  
消費カロリー：約 66kcal  
※体重 60kg の人が、普通の歩行速度(約 67m/分)でコースを回った場合

お問い合わせ先  
青葉福祉保健センター 健康づくり係  
TEL:045-978-2440 FAX:045-978-2419  
横浜市青葉区市ケ尾町31番地4

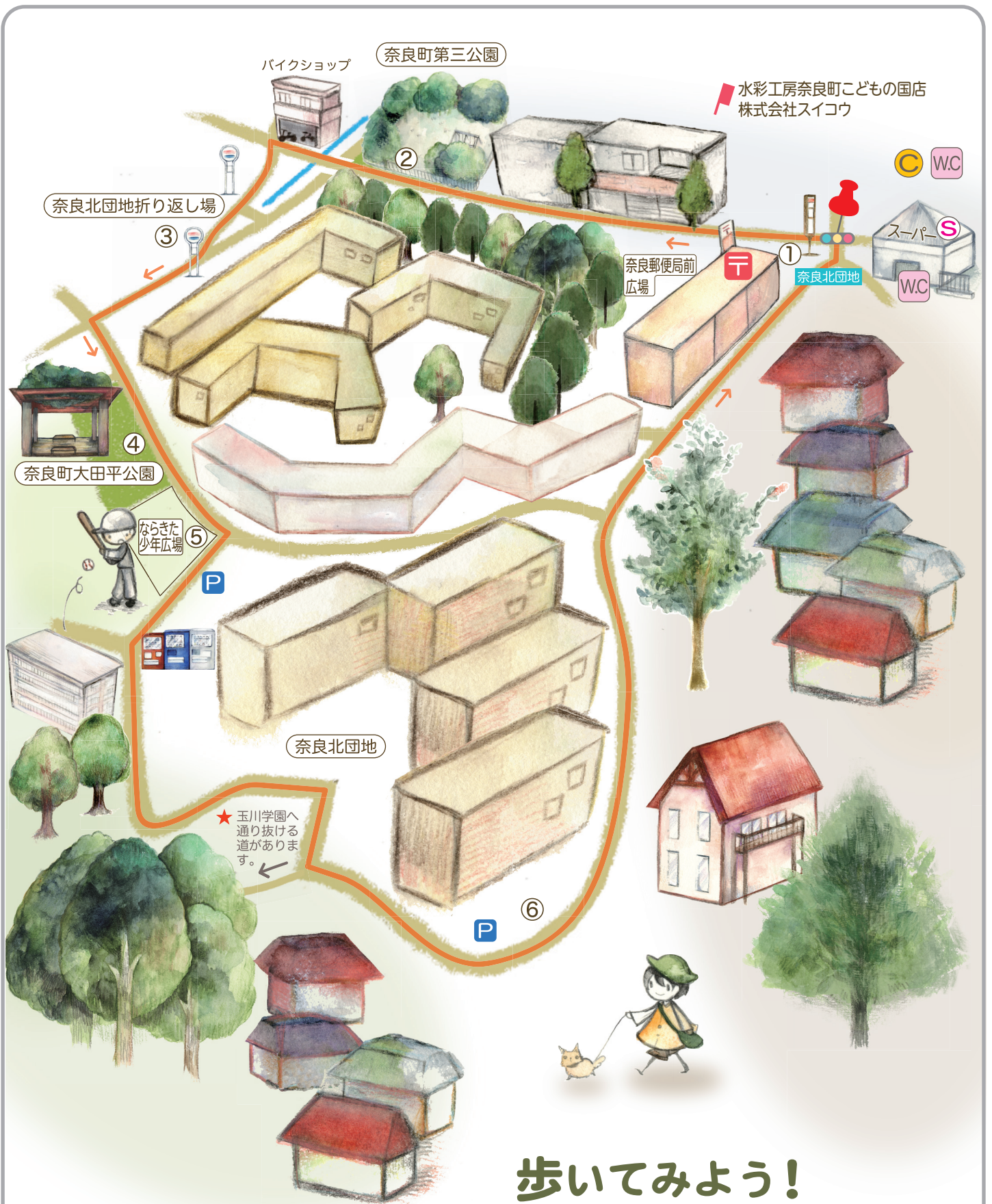
<http://www.city.yokohama.lg.jp/aoba/00life/07health/walking.html>

青葉区 ウォーキングコース

検索



平成 23 年 5 月発行  
令和 3 年 10 月改訂



# 歩いてみよう！ 奈良北団地1周コース

📍 よこはまウォーキングポイントリーダー

📌 スタート地点

🚻 トイレ

📮 郵便局

🛒 スーパーマーケット

🟡 コンビニエンスストア