

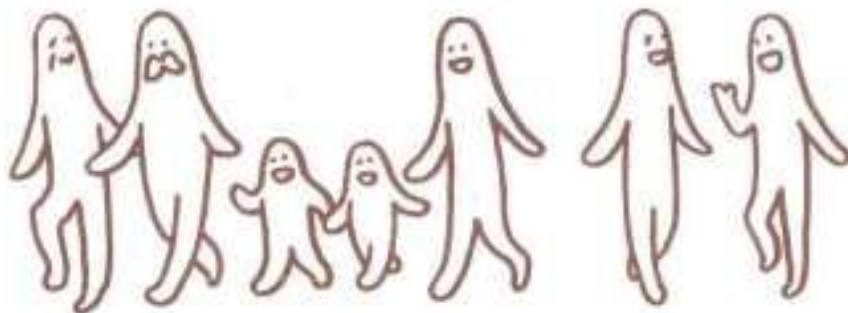
緑小学校・緑区役所 合同企画

令和6年11月26日(火曜日)



クアオルト@健康ウォーキングを体験！
～ウォーキングで健康と地域の歴史を知る～

- ストレッチ体操や大きな声を出したり、
心拍数（脈拍）を調べて、自分の体と健康を知ろう！
- 明忠院と鷲津砦跡を巡り、地域の歴史を知ろう！



記録表 実施日 2024/11/26

自分の年齢
▼
160 マイナス
||
運動負荷時の目標心拍数
▼

運動強度 55～60%程度



最高血圧 ○	最低血圧 ●	心拍数 △						
			1	2	3	4	5	6
血圧	最高							
	最低							
心拍数	15秒							
	60秒							
温冷感覚								

表の下側に数値を記入し、表の上側に印をつけてグラフにしてみました。