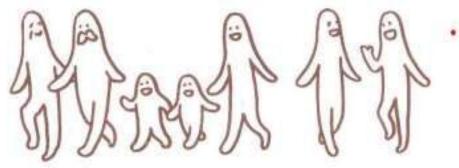
緑小学校 · 緑区役所 合同企画

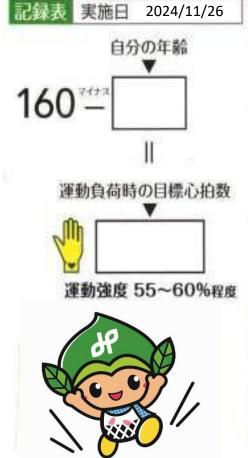


令和6年11月26日(火曜日)

クアオルト@健康ウオーキングを体験! ~ウオ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!





温	令感覚						
数	60秒		1110000				
圧 心拍数	15秒						
	最低						
血	最高						
		1	2	3	4	5	6
0	60						
心托数人	70						
儿		******					
	90			Transce.			
最高血圧 最低血圧	100			.,,,,,,,,,			******
	110		*******				
	120	******		********			
	130	******		******			******
	140	******		******			
	1 150	******	********	*******			
	160					2000	
_	170						