

## 歩くことから健康づくり

身近な街でウォーキング

高齢化が進む中、自立して生き生きと暮らせる健康寿命を延ばすためには、日常生活に運動を取り入れて、体に適度な刺激を与えることを継続し、病気になりにくい体力を維持、向上させることが欠かせません。

この健康づくりの実践として、子どもから高齢者まで誰でも簡単にできるのが足の運動＝歩くことです。

今回は、歩くことによる効果や、地域でのウォーキングによる健康づくり活動などをご紹介します。

編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎(011)231-2400 (内線224) FAX(011)231-6539

中央区役所 〒060-8612 南3西11 ☎231-2400  
中央保健センター 〒060-0063 南3西11 ☎511-7221  
中央区土木センター 〒060-0012 北12西23 ☎614-5800

中央区民センター 〒060-0062 南2西10 ☎271-1100  
旭山公園通地区センター 〒064-0809 南9西18 ☎520-1700

「区民のひろば～中央区からのお知らせ～」 ラジオノスタルジア (FM78.6MHz) 毎週月曜午後0時30分～  
「中央区だより」 ラジオカロスサッポロ (FM78.1MHz) 毎週金曜午前10時10分～