

ウォーキングは一人でできる手軽なものですが、仲間と一緒に歩くと楽しさ倍増です！  
ここでは、中央区健康づくり団体と健康づくり事業についてご紹介します。



## 中央区健康づくり元気会



中央区健康づくり元気会は、中央区のさまざまな健康づくりを実践している団体を中心となり「健康づくりの輪」を広げるため平成17年3月1日に発足しました。

毎日を健康に過ごすため、仲間と一緒に健康づくりに取り組み、区民の皆さんにも参加してもらえ活動を行っていくことを目標としており、会員数は383人（平成21年3月31日現在）を数えています。

今年も5月1日に中央保健センターから円山公園まで道路脇の桜を眺めるお花見ウォーキングを行いました。

### 中央区で今後行われる健康づくり事業



#### 中央区ファミリーランニング & ウォーキング大会

開催日程：平成21年9月13日(日)

内容：豊平川河川敷でウォーキングやランニングを行います。自分のペースで河川敷の景色を楽しんでみませんか。



#### イルミネーションウォーキング

開催日程：平成21年12月10日(木)

内容：大通公園のイルミネーションを楽しみながらウォーキングをします。白い雪の中に浮かぶイルミネーションが幻想的です。

「健康づくりには、栄養・運動・休養の3つをバランスよく取ることです」と話すのは、中央区健康づくり元気会の会長を務める寺西義英さん。

「ウォーキングを始めたきっかけは、健康診断でメタボと言われたから」とのこと。「歩くと食事はおいしくなるし、ぐっすり眠れる」とウォーキングがもたらす健康効果を話してくれました。

また、10年近く続けることができたのは「ウォーキング中に自分の知らない花や鳥の名前を仲間から教わるなど常に学ぶ楽しさがあるから」と話してくれました。

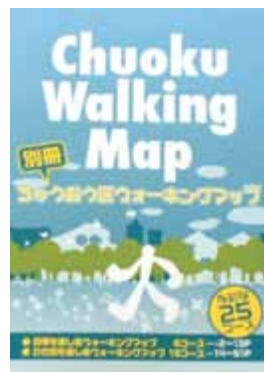


▲中央区健康づくり元気会  
会長 寺西義英さん

健康づくり事業やウォーキングマップについての  
お問い合わせは、  
中央区健康・子ども課  
(南3西11)  
☎(511) 7221

ウォーキングは、マイペースで取り組むことができます。体力がいたらジョギングに移行するもよし、ウォーキングに徹するもよし、とにかく一歩外に出て歩いてみましょう。いつもは気付かなかった地域の自然など新しい発見があるはずですよ。

一歩外に出してみませんか？



中央区では、ウォーキングをより楽しんでもらうために「ちゅうおう区ウォーキングマップ」(左写真参照)を作成しています。区役所、保健センターで配布していますので、ぜひご利用ください。