

アウト

ドア派のあなたには、こんな運動はいかがでしょう？

【ウォーキング】特別な道具を使わないので、気軽にできます。大通公園のイルミネーションなど景色を楽しみながら行いたいですね。

寒さが苦手な人は、天候や足元が気にならない地下街を歩いてみてはいかがですか。

【歩くスキー】使用するブーツやスキー板が軽く、滑るといふより歩くような感覚を楽しむことができます。

中島公園（中島公園1）での今年度開催予定は12月25日～3月13日で、用具の貸し出し（無料）もあります。詳細は中島体育センター（下表参照）まで。



【スケート】難易度は高いですが、うまく滑れたときの喜びは大きいものです。

円山総合運動場（宮ヶ丘3・☎（641）3015）では、1月5日～2月13日にリンクが利用できます。靴の貸し出し（有料）もあります。詳細は同運動場まで。

また、1月31日～2月13日は大通公園1丁目スケートリンクが登場します。用具の貸し出し（有料）もあります。詳細は、同実行委員会（☎（211）2376・観光文化局観光企画課内）へお問い合わせください。

【大通公園わくわくウィンターランド】

2月19日～3月13日、今年度から新たに大通公園8・9丁目に雪まつり後の雪を利用した遊び場が開設されます。

会場では、歩くスキーのほか、チューブ滑りなどが楽しめます。用具の貸し出し（無料）もあります。詳細は、同実行委員会（☎（211）3044・観光文化局企画事業課内）へお問い合わせください。

ノル

ディックウォーキングというウォーキング方法をご存じでしょうか？



2本のポールを持つて行うもので、滑りやすい路面でもポールが支えになるため安全にウォーキングを楽しむことができます。

中央区健康・子ども課では、地域で行う健康づくりの中心的役割を担う人を養成するため、このノルディックウォーキングを取り入れた研修会を行います（区民のページ5「中央区健康づくり講座」参照）。興味のある人はこの機会に体験してみたいかがでしょうか？



◆ ◆ ◆ ◆ ◆
運動と聞くと、身構えてしまう人も多いと思います。

しかし、外出時はなるべく徒歩にしたり、エレベーターではなく階段を使ったり、日常生活の中で小まめに体を動

かすことが、運動不足の解消につながります。

また、雪かきも立派な運動の一つです。コツは入念な準備体操とスコップに乗せる雪を少なめにする。さあ、肥満を予防して軽やかな体を春を待ちましよう。

【区内の介護予防センター】

名称	住所	電話番号	担当地区
介護予防センター大通公園	北1西9	271-1294	本府・中央・大通・桑園・西・西創成
介護予防センター北一条	北1東1	251-1340	東北・苗穂・東・豊水
介護予防センター曙・幌西	円山西町4	633-6055	曙・幌西・伏見（1～3丁目）
介護予防センター円山	円山西町4	633-6056	南円山・円山・宮ヶ丘・双子山・界川
介護予防センター旭ヶ丘	旭ヶ丘5	532-6110	山鼻・伏見（4・5丁目）
介護予防センター宮の森	宮の森1238-1	611-7741	宮の森・盤溪・円山西町

【紹介した区内運動施設】

名称	住所	電話番号	利用時間	料金
中央体育館	大通東5	251-1815	午前9時～午後9時	一般390円、高校生230円、65歳以上130円。時間帯ごとに（午前・午後・夜間）それぞれ料金が必要です。
中島体育センター	中島公園1-5	530-5906		
中央健康づくりセンター（運動フロア）	南3西11	562-8700	火～土 午前9時30分～午後8時30分	390円
（健診フロア）			日・祝日 午前9時30分～午後6時	
			火～土 午前8時30分～午後5時	事前予約制のため施設にお問い合わせください。

※利用時間に変更になる場合があります。利用日時など詳細は各施設にお問い合わせください。