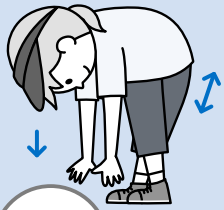


足をクロスさせ、前の足に重心をおき、膝を伸ばして前屈する。足を組み替えて、反対側も行う。



もの裏



股関節

できるだけ大股に片足を前に出し、前膝を曲げて我慢できるところまで腰を下げてゆく。後ろ足のかかととは浮かせる。

つぎに ウォーキングの基本姿勢

腕 ひじは軽く曲げ、前後にリズムカルに振ります。

背中 背筋を伸ばす。ただし、そりすぎないようにおなかに力を入れておきます。

歩幅 歩幅はなるべく広くとる。目安は「身長-100センチ」です。



頭 あごを引き、視線は数メートル先を見ます。

腰 上下にぶれないよう一定の高さに安定させます。

足 かかとから着地し、つま先で蹴り出すように歩きます。膝はなるべく伸ばし、腰から前に大きく振り出すイメージです。

ここでひとやすみ

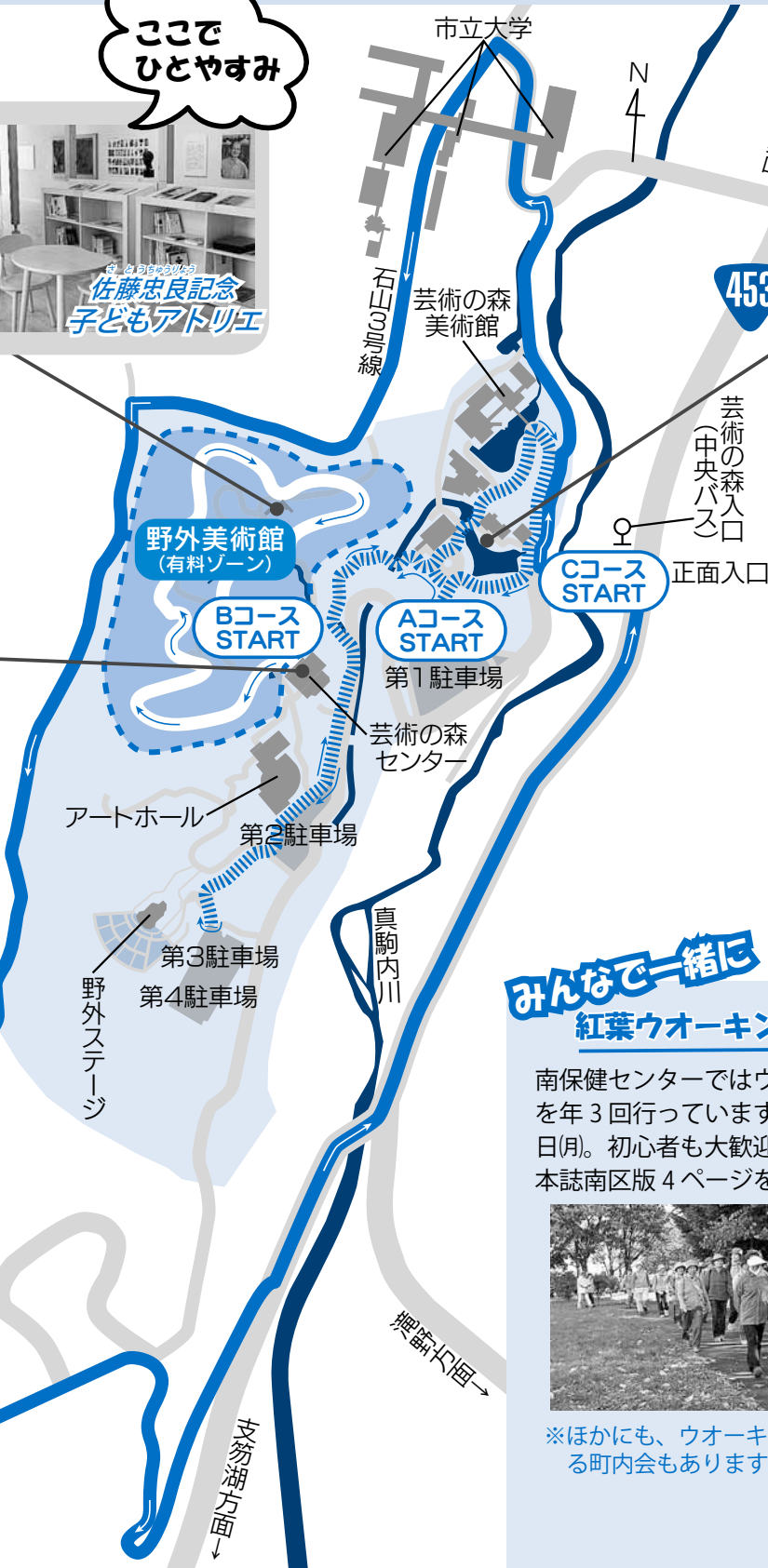


佐藤忠良記念 子どもアトリエ

ほっとひと息



池に浮かぶオブジェやカモを見ながら、木陰やベンチでひと休み。



札幌芸術の森

所在地	南区芸術の森 2丁目75番地
開館時間	9時45分～17時
休園日	11/5～4/28は毎週月曜日休園(祝日の場合はその翌日) 野外美術館は11/5～4/28休園
野外美術館入館料	大人(高校生以上)700円、65歳以上560円、中学生以下無料、年間フリーパス1,000円
駐車場	約650台 普通車500円(お得な回数券あり)
公共交通	中央バス【空沼線】【滝野線】 「芸術の森入口」または「芸術の森センター」下車

詳細 札幌芸術の森 ☎592-5111

みんなで一緒に 紅葉ウォーキング大会

南保健センターではウォーキング大会を年3回行っています。次回は10月21日(月)。初心者も大歓迎です。詳しくは、本誌南区版4ページをご覧ください。



※ほかにも、ウォーキング会を行っている町内会もあります。

大人気!

区内には、ウォーキングコースがいっぱい!

南区ウォーキングMAP

- 地域ごとにコースが分かれているので見やすく、歩きたくないようなコースが満載!
- 区役所、南保健センター、各まちづくりセンターで配布中!

