

# 歩いて、 いい汗を流そう！

まずは  
ストレッチ体操



体側

手を組み、手のひらを  
上にしてまっすぐ持ち  
上げる。ひじを曲げな  
いように気を付けなが  
ら、左右の脇を伸ばす。

少し気温も落ち着き始め、体を動かすにはちょうど良い季節となってきました。今月は、気軽に始められる健康的な運動「ウォーキング」についてご紹介します。ぜひ、ウォーキングに取り組んでみませんか。

ウォーキングに関するお問い合わせは、健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

## おすすめ！ 芸術の森コース

緑豊かな南区には、自然や芸術に触れながらウォーキングができる場所として「札幌芸術の森」があります。ご紹介するコース以外にも、広大な敷地には変化に富んだ数多くの道がありますので、自分に合ったコースがきっと見つかるはずです。

※今回ご紹介するコースは、右下の南区ウォーキングMAPには掲載されていません。

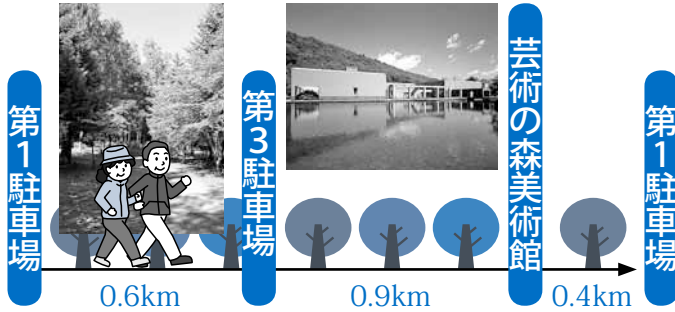
椅子に座って、  
大きな窓から  
ゆっくり外を  
眺めながら、  
水分補給を。



道路が整備されているので、安心して歩くことができます。

A.  
お手軽に  
あるコース

約1.9km  
約2,700歩  
約30分



お腹が  
すいたら



ごちそうキッチン  
畑のはる

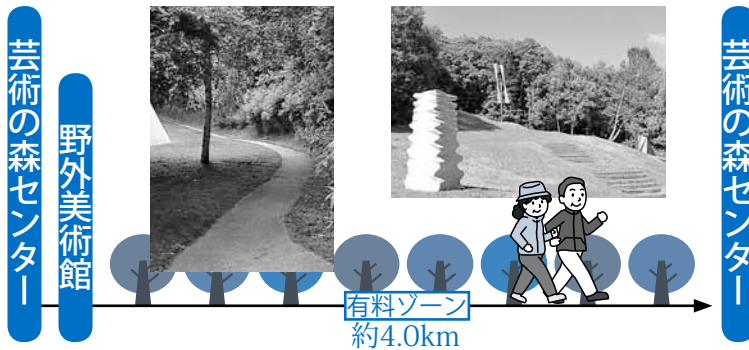
北海道産の旬な食材や地元の野菜を使ったビュッフェ。栄養補給にぴったり！

大人(中学生以上)1,500円。65歳以上1,300円。  
小学生900円。幼児500円。

B.  
芸術と  
あるコース

約4km  
約5,800歩  
約1時間

展示されている64作家73作品を見ながら歩くことができます。舗装されていない道や上り下りの道があります。

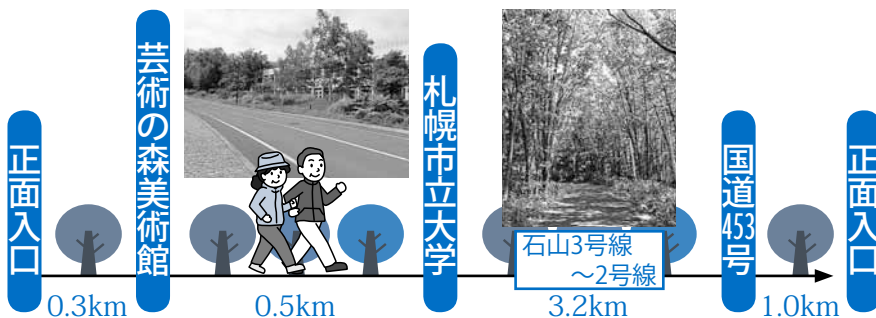


朝に芸術の森を歩くのが日課です。  
秋は紅葉がきれいですし、日ごとに景色が変わるので、それも楽しみの一つです。

C.  
しっかり  
あるコース

約5km  
約7,200歩  
約1時間15分

札幌芸術の森の周りをぐるっと一周するコース。石山3号線・2号線は歩道がありませんので、車に気を付けて歩きましょう。



やまだ まこと  
山田 誠 さん(72歳)

注：時間や歩数は目安です。



石山3号線  
石山3号線

↑石山方面