

出発前にチェック!
健康的な歩き方を身に付けよう

- 目線は真っすぐ
- 顎を引く
- かかとから着地
- 腕は前後に大きく振る
- 肩の力を抜き、背筋を伸ばす
- 歩幅は広めにとる

正しい歩き方や姿勢で行うことで、体脂肪の燃焼による肥満防止、筋力・体力の向上など、ウォーキングの効果を高められます。自分に合ったリズムとペースで無理なく続けることが大切です。

こちらも確認!
ウォーキング時の新型コロナウイルス感染症対策

- 1人か少数で行う
- すいた時間、場所を選ぶ
- 他の人との距離を確保
- すれ違うときは距離をとる



マスクを着用しながら運動すると、水分補給を忘れず、体温が下がりにくくなります。注意しましょう。

参考: スポーツ庁ホームページ「安全に運動・スポーツをするポイントとは?」

札幌の街を 楽しく歩く
ウォーキングのすすめ

生活習慣病の予防やストレス解消に効果があるウォーキング。今回は東区のコースを案内します。街歩きを楽しみながら、気軽に健康づくりを始めてみませんか。

林檎の碑
東区にあったリンゴ果樹園の歴史を伝える石碑。裏面には明治から昭和までの栽培の記録が記されています。

サッポロビール博物館
明治23(1890)年に製糖工場として建てられた赤れんがの建物。製麦工場に改修された後、昭和62(1987)年に日本で唯一のビール博物館として開館しました。
開館時間 自由見学は11時~18時
休館日・入館料 月曜(祝・休日の場合は翌日)、年末年始。自由見学は無料
※入館人数の制限などを行っています

雪印メグミルク酪農と乳の歴史館
北海道の酪農と乳業の歴史を伝えるために、昭和52(1977)年に開館。創業当時の製造機器などが保管されています。
※見学を中止しています

東区ウォーキングノートを作成します

子育て中の方や働いている方、高齢の方に向けて3種類の手帳を作成中。それぞれに合ったウォーキングメニューを掲載するほか、毎日の歩数などを記録できます。お試版を10月中旬から東区ホームページに公開、完成版を来年2月から配布予定です。



「ちょっと寄り道」
北海道鉄道技術館

明治期に建てられたれんが造りの建物内に、鉄道に関する資料を多数展示。月に2回の開館に合わせて立ち寄ってみては。
開館日時・入館料 第2・第4土曜 13時30分~16時。無料
※一部体験を中止しています



札幌村郷土記念館
昭和52(1977)年に東区開拓の祖・大友亀太郎の役宅跡地に開館。大友亀太郎の資料や開拓期の農具などを展示しているほか、前庭には大友亀太郎の銅像やタマネギ栽培発祥の記念碑があります。
開館時間 10時~16時
休館日・入館料 月曜、祝・休日の翌日、12/29~1/5。無料

福山醸造
大正7(1918)年に建てられたしょうゆ工場に、しょうゆやみその直売所を併設。工場の裏側には100年以上使われている赤れんが造りのしょうゆ蔵が並んでいます。
※工場・蔵の見学を中止しています



東区
北海道遺産と歴史探訪コース
約5.6km / 約84分 / 消費カロリー約252kcal
「札幌苗種地区の工場・記念館群」として北海道遺産に選定された建物を巡って、地域の歴史をたどれます。比較的平坦で歩きやすい道が多いコースです。
問い合わせ 東区健康・子ども課 711-3211

出発地点 ▶ 東保健センター(東区北10東7)
到着地点 ▶ 雪印メグミルク酪農と乳の歴史館(東区苗穂町6)
出発地点までのアクセス
【交通機関】地下鉄東豊線「東区役所前」駅から徒歩5分
※は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための対応(9/16時点)

雪印メグミルク酪農と乳の歴史館
北海道の酪農と乳業の歴史を伝えるために、昭和52(1977)年に開館。創業当時の製造機器などが保管されています。
※見学を中止しています