

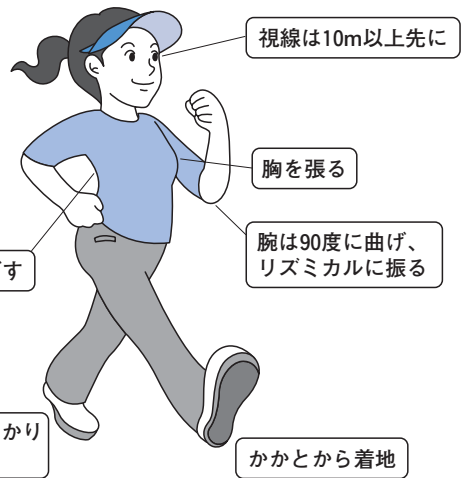
今からだって遅くない

●禁煙のススメ●

たばこが、がんや心臓病などの病気の原因になることや、周囲の人や妊娠時の胎児に与える影響などを、ご存じの方も多いでしょう。市の調査では、札幌市の成人の喫煙率は男性が約53%（全国約49%）、女性が約25%（全国約10%）と全国と比べて高くなっています。また、同調査では、喫煙者の半数以上が、やめたい、本数を減らしたいとも考えています。保健センターでは、やめたいと思っている方が無理なく禁煙できるようお手伝いをしています。4月から行われる禁煙教室（申込方法などは区民のページ7ページをご覧ください）では、喫煙の状況に合わせてアドバイス。3カ月かけて禁煙を目指します。気軽に参加してみませんか。

手軽で簡単！ ウォーキング

- 準備運動を忘れずに
- 無理せずマイペースで
- ウォーキングの後はストレッチング



元気で引き締まった体づくりには、有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチングの3つの運動をバランス良く組み合わせることが理想的



厚別公園競技場  
トレーニングルーム

▲目的や体力に合わせたメニューで健康づくり

陸上競技やサッカーに利用されている厚別公園競技場では、健康づくり講習会やエアロビクス、ダンベル体操教室なども行われています。その競技場のメインスタンド一階にあるトレーニングルームには、ランニングマシンやエアロバイクなどのほか、バーベルなどのウェイトトレーニング用の器具も充実。また、指導員が常駐し、トレーニング方法などを教えてくれるので、高齢者や初心者でも安心して利用できます。

トレーニングルーム利用案内

- 利用時間 午前9時～午後9時（受付午後8時まで）
- 休館日 毎月第3月曜日（祝日の場合は翌日）  
12月29日～1月3日
- 利用料金 一般/540円、高校生・高齢者（65歳以上）/320円、身体障害者/無料。回数券あり。高校生、高齢者および身体障害者は手帳等をご持参ください。
- その他 運動靴、タオルなどをお持ちください。  
中学生以下は利用できません。

詳細 厚別公園競技場 上野幌3条1丁目2-1  
☎894-1144 FAX 894-4299  
<http://www.sapporo-park.or.jp/atsubetsu/index.htm>

厚別温水プール

厚別温水プールでは、年齢や体力に合わせた水泳教室や、幼児または親子で参加できる教室などのほか、水中ウォーキング、アクアビクスなどの講座を開催しています。水中での運動は、ひざや腰への負担が軽く、肩こりの解消や腰痛などにも効果的といわれ、ウォーキングなどの利用も増えてきています。常時一般開放しているので気軽に楽しんでみませんか。

▶教室・団体用、完泳、一般遊泳（ウォーキング可）、幼児用に分かれているので、目的に合わせて利用できます（長さ20m）



厚別温水プール利用案内

- 利用時間 午前10時～午後9時（遊泳時間は午後8時50分まで）  
小・中学生はそれぞれ遊泳時間が決まっています。
- 休館日 毎月第3月曜日（祝日の場合は第4月曜日）  
12月29日～1月3日、整備期間（10月）
- 利用料金 一般/580円、高校生/280円、高齢者（65歳以上）/140円、中学生以下・身体障害者/無料。回数券あり。中学生、高校生、高齢者および身体障害者は手帳等をご持参ください。
- その他 水着、水泳帽子をお持ちください。  
小学3年生以下は保護者の同伴遊泳が必要です。

詳細 厚別温水プール 厚別東3条2丁目1-10  
☎897-2581 FAX 897-2582