

## さまざまな楽しみ方・目的で気軽に実践

ウォーキングには人によってさまざまな楽しみ方や目的があります。

今回マップを編集したサポーターのうち5人の方からウォーキングについて感想や体験などを伺いました。



**上田さん** サポーターを始めて5年になります。サポーターの仲間で楽しくウォーキングを続けています。

**西尾さん** マップの製作にかかわって豊平の新たな魅力を発見することが楽しくなりました。サポーター同士の交流も深まり、楽しくウォーキングを続けています。これからマップを使う人には全コース歩いて欲しいですね。

**久津川さん** マップを製作してから、地域の見方が変わりました。ウォーキングしているときも地域の魅力を探してしまいます。楽しみながらウォーキングすることが継続することではないでしょうか。

**服部さん** 以前はオリエンテ

## 豊平の魅力を探索しながら

ーリングをしていましたが、ひざを痛めてからウォーキングを始めました。最初は普通に歩くだけで飽きてしまいました。ただ歩くのではなく、マップを作るという目的を持つことで楽しむことができました。ゆつくり、のんびりと歩くのもいいですね。

**大須賀さん** 私は海外旅行に行くための体力をつけるという目標があるので、継続しています。体力をさらにつけるために、かばんに物を入れて、



▶ウォーキングマップを持って（左から上田さん、西尾さん、久津川さん、服部さん、大須賀さん）

## 平成16年度地域健康づくりサポーター研修

今年度の地域健康づくりサポーター研修は、新しくできたウォーキングマップを使い「健康づくりの仲間の輪を広げよう！」をテーマに、7月から9月にかけて行います。正しいウォーキング方法、ストレッチ、筋力トレーニングなどの運動実技も含めた参加型の研修を予定しています。詳しい募集のお知らせは、本誌6月号豊平区民のページで行う予定です。

## 保健師から

誰でも気軽に始めることができるのがウォーキングの良いところです。マップを利用し、ウォーキングをしながら新しい豊平区の魅力を見つけてください。

健康づくりのご相談は  
豊平保健センター

☎ 822-2400 内線530

## 「豊平区ウォーキングマップ」



豊平区ウォーキングマップ（左からマップの表紙、アンパン道路ルート、マップ裏面全体）

お薦めの9ルートを紹介。各ルートには、所要時間、歩数、消費カロリーを掲載しています。見所はマップ上にイラストを掲載し、見所ポイントとしてマップの下部で解説しています。裏面はウォーキングのためのストレッチ体操、ウォーキング方法の簡単な説明、区の全体マップとなっています。手に持ちながらウォーキングしやすいように折り畳み式です。

豊平区役所1階広聴係で希望者に配布中

