

清田

区民のページ

2005年6月

編集

清田区市民部総務企画課広聴係
〒004-8613 清田区平岡1条1丁目
☎ 889-2400 (内線224) FAX 889-2402
Eメール : kiyota.somu@city.sapporo.jp

清田区のホームページ : <http://www.city.sapporo.jp/kiyota/>



清田区歩こう会

草花の香りが、すがすがしい風に運ばれ、街に漂う季節—初夏。ウォーキングをしてさわやかな汗を流すには絶好のシーズンです。

ウォーキングは、たくさんの酸素を使って体を動かす「有酸素運動」の代表的なもの。心肺機能の向上やストレスの解消、生活習慣病の予防のほか、足の筋肉から脳細胞へ刺激が伝わることで老化を遅らせるなどの効果があり、場所や時間の制約を受けずに行えるため、日々の健康づくりにお勧めの運動です。

ウォーキングで大切なのは、足に負担のかからない靴を選ぶことと、正しい姿勢で歩くこと。そして、何より無理をしないこと。さらに、周りの景色を眺めたり、友達とおしゃべりをしたりして歩くことが、楽しみながら続けるコツです。

今年も、区内の見どころを歩いて巡る「清田区歩こう会」が始まります。この機会に、“ウォーキングで健康づくり”をしませんか（詳細は「区民のページ」5ページ参照）。

区内の豊かな自然や歴史を実感できる5つのウォーキングコースを紹介したマップを区役所1階13番窓口（地域保健課地域健康づくり担当 ☎889-2400内線524）で配布しています。

