

Let's ウォー

地区ウォーキング

「地区ウォーキング」は、地域の皆さんの健康づくりを応援するボランティア「健康づくりリーダー」が中心となって、各地区ごとに四月から十一月まで行われているウォーキング活動です。

現在は、清田・真栄地区、北野地区、里塚・美しが丘地区、平岡地区の四地区で開催され、各地区ごとに独自のコースで約一時間半程度のウォーキングが行われています。

また、お住まいの地区に限らず、どの地区ウォーキングにも参加することができます。どなたでも参加可能なので、この機会にご家族と一緒にウォーキングを始めてみませんか。

北野地区

【実施日】日曜、祝日を除く毎月5のつく日
【集合場所】清田高校(北野3条4丁目)正門前



里塚・美しが丘地区

【実施日】日曜、祝日を除く毎月7のつく日
【集合場所】ラルズ里塚店(美しが丘1条7丁目)第2駐車場前



清田・真栄地区

【実施日】毎月4のつく日
【集合場所】清田中学校(清田3条3丁目)正門前



平岡地区

【実施日】毎月8のつく日
【集合場所】平岡東急ストア(平岡7条2丁目)正面玄関側駐車場



「ウォーキングに興味のある方であれば、どなたでも気軽に参加できます。まずは実際に来て体験してみてください！」と語る、清田・真栄地区の健康づくりリーダーの渡辺さん(左)と林さん(右)



※雨天時は中止する場合があります。また出発時間については、各地区とも午前10時からです。

▲各地区で行われている地区ウォーキングの案内とその様子

清田区歩こう会

清田区では、ウォーキングによる健康づくりを進めるため、「清田区歩こう会」を開催しています。

清田区歩こう会では、参加者の歩く速さに合わせて三つのグループ分けを行っており、どなたでも気軽にウォーキングをすることができます。

今年度は、六月九日(金)に第一回清田区歩こう会を開催しました。小雨がぱらつく空模様にもかかわらず、三十一名の参加者が集まり、ウォーキングで心地よい汗を流しました。

今後の歩こう会の日程については、下記表をご覧ください。



清田区歩こう会(第1回)の様子



今後の清田区歩こう会の予定

第2回	第3回
厚別川 8つの橋めぐり水辺コース (清田区役所→厚別川右岸通→柳瀬橋→北野たかくら緑地→北野中央公園→北野橋→清田区役所《7.5km》) 【日時】 9月13日(水) 午前9時30分(出発)～正午 【集合場所】 清田区役所(平岡1条1丁目)	秋の白旗山散策コース (札幌ふれあいの森→白旗山中央時→札幌ふれあいの森《7km》) 【日時】 10月12日(木) 午前10時15分(出発)～午後1時 【集合場所】 「札幌ふれあいの森」ふれあいセンター前(有明386番地)
持ち物 飲み物、帽子、歩きやすい服装と靴 ※第3回の清田区歩こう会に参加する方は、弁当と敷物を持参。	
申込方法 事前の申し込みは不要(出発の30分前までに集合場所で受け付け)	



「気分爽快にもなるし、持久力もつく。またウォーキングを通じて、多くの方々との交流も楽しめますよ。」とウォーキングの魅力について語る、健康づくりリーダーの大西さん

ウォーキングに関するお問い合わせ・ご質問は
清田区保健福祉部
健康・子ども課 健やか推進係
 ☎(889) 2400(内線525)