

今年度行われた
ウォーキングの様子

地域での取り組み



手稲中央



稲穂金山



新発寒



前田



手稲一万歩あるく会



星置

手稲区では、連合町内会や福祉のまち推進センターと健康づくりリーダーが中心となって、身近な地域で自然を生かしたウォーキングを行っています。今年度はすでに終了した地域もありますが、回覧板などでお知らせしていますので今後参加してみたい方はぜひ参加してください。きっと手稲区の豊かな自然とウォーキングの楽しさを再認識することでしょう。また、自主活動グループによるウォーキングも行われており、定期的に仲間と歩くにはこちらもお勧めです。

さらに、「区民の健康づくりのきっかけとなれば」という思いから今年度は健康づくりリーダー、食生活改善推進員、健康づくりに関する自主活動グループ、運動指導員などが協力して、「手稲区ウォーキングマップ」を作製しています。コースを決めて実際に歩き、歩数や時間、トイレの場所などを確認し、平成19年3月ごろの発行を目指しています。

※健康づくりリーダーとは、保健センターが行っている研修を受講し、町内会組織等の中で、地域に合った健康づくり活動を推進している住民の方たちです。

ウォーキングマップ作製中です!



◀手稲区健康づくりネットワーク会議の様子。ウォーキングマップについて熱心に話し合っています

秋のおススメコース

自然が豊かな手稲区で秋にお勧めのコースがこちら。コースには緑道や新川沿い、前田森林公園など手稲区の見どころがたくさん盛り込まれています。歩くにつれ、変わる景色を眺めながらリフレッシュしてみませんか。コースは長めに設定していますので、歩き慣れていない方は、自分なりに短くウォーキングにチャレンジしてみてください。



前田森林公園のカーネル(運河)から紅葉した手稲山を眺めよう!

無理をしないで楽しみながら続けよう!!



距離:約7.5キロメートル
歩数:約10,700歩~12,500歩(前田森林公園内を除く)

問い合わせ 保健センター ☎681-1211