

待ち遠しかった春がやってきました。

心も体もうきうきしてくるこの季節、桜を見ながらの散歩に出掛けてみませんか。



白石公園

おすすめコメント

家族と一緒にピクニックしながらのんびり遊べます。

30代女性

	場 所	菊水上町1条3丁目から3条3丁目
	最寄りの駅	地下鉄東札幌駅 JR北海道バス停留所「菊水9条3丁目」、「上白石小学校前」
	桜の種類	エゾヤマザクラやソメイヨシノ、八重桜、しだれ桜の4種類 約150本の桜が植えられています。
	桜の見ごろ	例年5月上旬から中旬ころ
	おすすめ 散歩コース	東札幌駅⇒札幌コンベンションセンター⇒白石公園で桜 を見ながらお弁当を食べる⇒東札幌駅 約1.5km

戦時中、白石公園一帯は高射砲陣地や簡易飛行場として利用するよう工事が進められましたが、終戦後は北海道が公園予定地とし、その後、札幌市が街路樹育成の苗圃として利用していました。現在の白石公園は、昭和57年から整備が進められ昭和60年3月に完成。多くの区民の憩いの場になっています。

←大通駅

東札幌駅

桜を見ながらの

春ウォーキングのススメ

春ウォーキングの健康効果

◎心と体を元気にしてくれる緑

春の木や草花の出す空気は体のイオンバランスを整えます。

また、気持ちよい春風を感じることで脳の中にアルファ波が生じリラックス効果もあります。

◎生活習慣病や腰痛の予防

脂肪を燃焼し血液を全身にスムーズに送り出すため、肥満や高血圧、便秘などを改善します。

◎脳を活性化させる

足の裏にはたくさんのツボや神経が集中しているので、歩くことで脳の働きが活発になります。

街並みや周囲の景色を楽しみながら歩くのも脳を活性化させる効果が期待できます。

春ウォーキングの注意点

◎景色を眺めながら楽しいコース設定を。

◎水分補給を忘れずに。のどが渇いていなくても水分補給をするようにしましょう。

◎年齢や健康状態に合わせ、決して無理をしないようにしましょう。

◎休憩時には、胸いっぱい深呼吸をしましょう。

◎天候に注意して帽子をかぶりましょう。寒い日には防寒対策も忘れずに。