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。

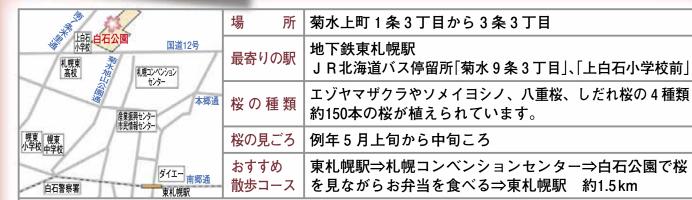


白石公園

おすすめコメント

家族と一緒にとウニックレながらのんがり過ごせます。

30代女性



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園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。



東札幌駅

桜を見ながらの

春ウオーキングのススメ

春ウオ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。

春ウオーキングの注意点

- ◎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、胸いっぱいの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。

白石 3 2007-4-広報さっぽろ