



ウォーキングマップ完成

適度な運動は病気を予防し、基礎的な体力を維持・増進させます。激しい運動を短時間行うよりも、息が弾む程度の軽い運動を継続的に行った方が、健康づくりには効果的です。気軽に続けられるウォーキングの西区内お薦めコースを掲載したウォーキングマップが完成しました。



▲参加者同士がゲームでコミュニケーションを図り、まずは仲良くなることから始めました。

参加者の一人は「体調管理のためにウォーキングに興味があり、仲間をつくりたいと思って参加しました」と参加の動機を話していました。



第一回作成講座（九月上旬）



西区ウォーキングマップは、昨年、西保健センターが募集した「ウォーキングマップ作成講座」のメンバーが実際に歩いて、同センターとともにコースを作りました。

ウォーキングマップができるまで



第二回作成講座（九月中旬～十月上旬）

参加者が知っているお薦めの場所や道を出し合い、グループごとに下見のウォーキング会を行いました。



◀「こちらの道路の方が歩道があって歩きやすい」「分岐点の表示が必要だね」など気付いた点が多くありました。



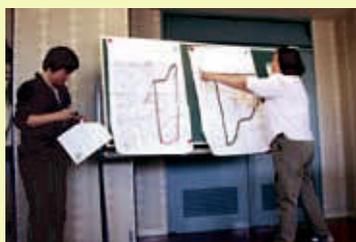
第三回作成講座（十月上旬）

下見ウォーキング会で気付いた点を出し合い、コースのルートなどを再検討しました。



第五回作成講座（十二月上旬）

健康づくりと仲間づくりについての講義を受け、ウォーキングの正しい姿勢を学びました。



第四回作成講座（十月中旬）

コースの特徴を整理し、コース名を決定。「川と山と鴨の群れコース」などユニークな名前が付きましました。