



ステップアップ研修（二月下旬～三月上旬）

作成講座受講者のうち三十二人が参加し、ウォーキングマップを住民に広げるための技術や健康づくりについて全五回の講座で学びました。



▲ウォーキングマップをグループごとに企画して、ミニウォーキング大会を呼び掛けました。

▼中央区のウォーキングマップを作ったグループからマップの活用方法について経験談を聞きました。



修了式（三月八日）

谷口西区長から講座の修了証とともに印刷されたばかりのウォーキングマップを記念に受け取りました。



ウォーキングマップ 全6種類！



◀ 全地区版（全21コース掲載）

裏面にはウォーキングの基礎知識や健康づくり情報も掲載しています。



▲各地区版（5種類）

見どころの写真やコースをたどった場合の消費カロリーなども掲載。



★発寒北、発寒（5コース掲載）

発寒いこい公園と新川河畔コース、小鳥のさえずる西陵公園コース、ぎんなん通コース、鉄工団地コース、ナナカマド・ライラック公園三昧コース

★八軒中央、八軒（4コース掲載）

はっけん！コスモスコース、はっけん！チェリーコース、八重桜並木と農試公園をめぐるコース、八軒線路沿いを歩くコース

★宮の沢・西野、西町・西野（4コース掲載）

宮丘メルヘンコース、中の川・西野川コース、正路通コース、川と山と鴨の群れコース

★琴似・二十四軒、山の手（4コース掲載）

発寒河畔公園コース、琴似屯田兵屋と二十四軒なごやか通コース、三角山ふもとの公園をめぐるコース、山の手見晴らしショートコース

★西野・平和、西野・福井（4コース掲載）

西野の自然と坂をめぐるコース、平和の滝へのコース、西野緑道コース、福井清流コース

配布場所 西保健センター3階（琴似2-7）

※区内各まちづくりセンターでも、その地区のマップを配布。

【詳細】西保健センター TEL621-4241

ここが自慢です！

- コース周辺の見どころの写真付き情報がたくさん
- どなたでも負担なく歩ける2～4キロのコース設定
- 消費カロリーをいろいろな食べ物に例えてみました
- 地図にさらに書き込んで自分だけのオリジナルコースが作れます

製作時には、歩道があるところなど安全面に留意したルートとなるようにしました。また、コースの所要時間や歩数では、一般的なスピードや休憩回数に気を付けながら作りしました。

私自身、ウォーキングをするようになって、アカゲラやミヤマカケスの木をつつく音が耳に入るようになり、自然への感謝の気持ちや生き物を尊敬する気持ちを持つようになりました。

地域でのウォーキング会も実施する予定ですので、その際はぜひご参加ください。

講座受講者の声



おさだあきこ 長田顕子さん(32)