



マップ劇場

厚別区、ある日の午後

いい天気ねえ。散歩に行きたいけど、ただ歩くのもつまらないし...

ピカットくん そんなときは、厚別区ウォーキングマップに載ってるコースがオススメだよ。

自然観察を楽しめるコースなどいろいろなコースがあるんだ。

私も今日から、ウォーキングに挑戦してみるわ。

つかれた少し休もうよ

※5周目

ウォーキングマップ

完成

厚別区ウォーキングマップ

おすすすめコースに紹介

区民が作製に参加した

ウォーキングマップを配布しています。これから暖かくなつてきますので、マップ片手に厚別散歩に出掛けませんか？

作製の舞台裏

マップは、厚別区健康・子ども課と区の健康づくりリーダー29人が協力して作製しました。完成までの舞台裏をご紹介します。

※研修を受けた地域の健康づくりを担うリーダー

コース選定

地区ごとのグループに分かれ地図上でコース案を作成。

自ら歩く

考えたコースを実際に歩いて見どころや所要時間などを確認し、コースを確定。

マップづくり

コースをマップに落とし、みんなで議論し利用者が使いやすいように工夫。

ついに完成 区民のアイデアが詰まったウォーキングマップ

30秒 ポイントチェック!

区内6地区 13コース

初心者向けのコース、起伏に富んだコースなど13コースを掲載。

コース例
森林公園緑のエキスコース
公園めぐりロングコース
停車場通メモリアルコース
厚別公園周遊コース
などなど

消費カロリーが一目でわかる

コースごとの所要時間や消費カロリー、歩数などが一目で分かる。

ウォーキング初心者にもやさしい

正しい歩き方や靴選び、ストレッチ体操など初心者向けの情報も満載。

あごを引き数メートル先を見る。
おなかを引きしめ、背すじをのぼす。
腕は軽く曲げ、リズムカルに振る。
ひざを伸ばして大きく前方へ。
歩幅は大きく、(身長-90~100cm)が目安。
着地はかかとから。

インタビュー

作製に参加した健康づくりリーダーにお話を聞いてみました。

マップづくりに参加した感想
マップをつくるためにあらためて地域を歩いて、地域の魅力を再発見することができて良かったです。

マップづくりで苦労した点
実際に考えたコースを歩いてみると、橋が無かったり道が無かったりということがあり、コース選びに苦労しました。

最後に、一言
マップを持って身近なコースからウォーキングを楽しんでほしい。13コース制覇に挑戦してくれたらうれしいですね。

配布場所 厚別区役所3階 健康・子ども課
問い合わせ先 厚別中央1条5丁目 ☎ 895-2400 (内線560)

厚別区ホームページ
<http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>

