



ここでは、清田区で行われている「清田区歩こう会」と「地区ウォーキング」の2つのウォーキング活動について紹介しているよ。

## 清田区歩こう会

本年度の1回目は5月21日(水)に開催され、約70人が参加して心地よい汗を流しました。コースは、清田区役所を出発して旧国道36号を通り平岡公園内を探索した後、清田区役所に戻る「平岡公園よくばりコース」。参加者のペースに合わせた3つのグループに分かれ、約8キロメートルのコースを無理をすることなく楽しみました。

2回目以降の日程等については、右表をご覧ください。

### 今後の清田区歩こう会日程等

開催年月日	第2回 20年9月19日(金)	第3回 20年10月29日(水)	第4回 21年1月30日(金)
コース	清田区の史跡探訪コース(約6.5キロ) 清田区役所→平岡樹芸センター→清田区役所	秋の白旗山散策コース(約7キロ) 札幌ふれあいの森→白旗山中央峠→札幌ふれあいの森	冬の白旗山かんじきウォーキングコース(約2キロ) 白旗山自然観察の森
持ち物	飲み物、帽子、タオルなど。		
その他	事前の申し込みは不要。雨天中止。		



大西さん(右から2人目)  
(第1回清田区歩こう会にて)

### 参加者の声

「ウォーキングを始めるにあたって『生活習慣病の予防や改善』『ストレス解消』『冬場の転倒予防』『筋力アップ』などの目標を持つことが大切だと思います」と、ウォーキングを長続きさせる秘訣について語る清田H1遊会会長の<sup>1</sup>大西さん。

「私も骨密度を高めることを目的にウォーキングを始めました。今では骨密度も平均値を上回り、体重が減ったというおまけまでできましたよ」と、思わぬ効果についても話してくれました。

### 各地区ウォーキング日程等

#### 里塚・美しが丘

実施日:毎月7のつく日  
集合場所:ラルズ里塚店  
第2駐車場  
(美しが丘1条7丁目)

#### 北野

実施日:毎月5のつく日  
集合場所:北野中央公園  
高木橋付近(北野5条4丁目) **日曜・祝日はお休み**

#### 平岡

実施日:毎月8のつく日  
集合場所:平岡東急ストア西側玄関前駐車場  
(平岡7条2丁目)

#### 清田・真栄

実施日:毎月4のつく日  
集合場所:清田青空公園  
(清田4条3丁目)

※全地区午前10時出発。雨天時中止。

## 地区ウォーキング

地区の健康づくりリーダーが中心となり、各地区の特色を生かした独自のコース(約7キロメートル)を1時間半ほどかけて歩きます。参加人数は毎年増え、平成19年度は全地区で85回開催し、延べ1,900人が参加しました。

お住まいの地区に限らずどの地区にも参加可能です。ご家族、ご友人を誘って気軽に参加してみませんか。



菊地さん(先頭)  
(里塚・美しが丘地区ウォーキングにて)

### 健康づくりリーダーの声

「ウォーキングを始める上で、まずは自分の歩くペースを知ることが重要だと思います」と、ウォーキングの心構えについて語る里塚・美しが丘地区健康づくりリーダーの菊地さん。

「集団で歩くので『速からず、遅からず』と、自分のペースで歩けないこともあります。もし『ペースが速くてちょっと無理かな』と思ったら、仲間に声を掛けて途中でやめることも大切です。無理をしないでウォーキングを楽しみましょう」と、地区ウォーキングへの参加を呼び掛けます。

※ウォーキングに関するお問い合わせは ☎ 清田区保健福祉部健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400 (内線525)

