

「冬の健康づくりセミナー」

昨年11月から12月にかけて、約30人が西保健センター主催の「冬の健康づくりセミナー」(全5回)に参加し、冬の健康づくりに

ついて、運動・栄養面、継続の必要性などを学びました。その一部をご紹介します。

第2講「ノルディックウォーキングを体験しよう！」



講師：中川喜直さん
日本ストックウォーキング協会事務局長／国立大学法人小樽商科大学教授・医学博士

ノルディックウォーキングとは、ストックウォーキングとも呼ばれ、スキーストックを使って歩く運動です。ストックを使って歩くため、疲れにくく、転倒予防にもなります。



▲講座では、発寒河畔公園を歩きました。参加者からは「上半身を使うので、結構な運動量だね」「いつもより速く歩けた」との声が上がっていました。

通常の歩行よりも全身運動になり、消費カロリーが増加します。

◆歩き方◆

①ストックはひじが90度になるような長さのものを用意します。



②初めはストックの先を歩幅の中央に突いて歩いてみます。次第に速度を上げ、ストックを突く位置は後ろへ移動します。

③腕を後ろに押し出すように意識し、その反動を利用して体を前方に運びます。

※冬季以外はストックの先にゴムキャップを付けましょう。

第3講「寒い冬を乗り切るための食生活とは？」

西保健センターの管理栄養士が講師を務め、体を温める作用のある食品の紹介などをしました。参加者は風邪を予防する食事や栄養のバランスの取り方について学んだ後、シヨウガ入り春雨スープなど3品を調理し、試食しました。

参加者の感想

- 冬は運動できずにいたが、今年は習ったノルディックウォーキングをやろうと思う。
- 教えてもらった体操を毎日続けていきたい。
- 運動を続けることの大切さはけがのリハビリで、身をもって知っている。これを機に多くの人に運動を勧めたい。



▲いすを使った運動。参加者は「家でも手軽にできるのがいいわ」と話していました。

第4講「冬の健康づくり実践！インドア健康づくり!!」
西健康づくりセンターの大使橋運動指導員を招いて、脳を活性化させる体操や、ゆつくりした動きで無理なく筋力アップできる運動を学びました。



▲調理実習は、「おいしい!」「孫にも作ってあげたい」と好評でした。

やっぱり「外は寒くて…」という方には

西健康づくりセンター

八軒1西1 TEL618-8700
交通機関：JR「琴似駅」下車（徒歩1分）



各種トレーニングマシンやウォーキングデッキを設置しています。エアロビクスなどの講習会も実施しているほか、体力測定（有料）のデータを基に自分に合った運動メニューを作ってもらうことができます。

●利用時間●
火～土曜日 午前9時30分～午後8時30分
日曜・祝休日 午前9時30分～午後6時
●休館日●
月曜日、年末年始

大小2つのドームが目印で「ツインキャップ」と呼ばれています。テニスやサッカーなど年間を通して楽しめるほか、冬期間のみパークゴルフ場が設置されます（詳しくは本誌22ページをご覧ください）。

●利用時間●
午前9時～正午、午後1時～5時、午後6時～9時
●休館日●
第4月曜日、年末年始

農試公園屋内広場

八軒5西6 TEL615-3680
交通機関：本誌 西区2ページ参照



宮の沢屋内競技場

宮の沢490 TEL664-6363
交通機関：ジェイ・アールバス（琴29）・（琴50）・（宮50）で「宮の沢3条4丁目」下車（徒歩10分）



人工芝コートでテニスやフットサルなどができ、一般開放のほか、各種講習会も実施しています。多目的室で卓球もできます。

●利用時間●
午前9時～午後0時30分、午後1時～5時、午後5時30分～9時
●休館日●
第3月曜日（祝日の場合は第4月曜日）、年末年始

体育館と温水プールの複合施設です。一般開放のほか各種講習会も実施しています。温水プールにはウォータースライダーもあります。

●利用時間●
体育館：午前9時～午後0時30分、午後1時～5時、午後5時30分～9時
プール：午前10時～午後9時
●休館日●
第3月曜日（祝日の場合は第4月曜日）、年末年始

西区体育館・温水プール

発寒5-8 TEL662-2149
交通機関：地下鉄東西線「宮の沢駅」下車（徒歩6分）/JR「発寒中央駅」下車（徒歩15分）

