



【編集】

東区役所総務企画課広聴係
〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目
☎741-2400 FAX 742-4762
E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

- 東区民ホームページ「ようこそひがし」
<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>
- 東区広報番組「東区情報ひろば～タッピー通信」
さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)
毎週水曜日午前10時30分～40分

特集

ウォーキング しませんか？

栄東連合町内会女性部「健康ウォーク」

北光地区「さわやかウォーキング」

老若男女を問わず、いつでもどこでも手軽に行えるウォーキングへの関心が高まっています。このたび、東区ではウォーキングに関心のある方のために「東区ウォーキングマップ」を作成しました。今月の特集は、ウォーキングを行うにあたっての基本的な知識や、ウォーキングマップに掲載されているコースの一部を紹介します。

この夏はウォーキングマップを片手に、気軽に健康づくりに取り組んでみませんか？

