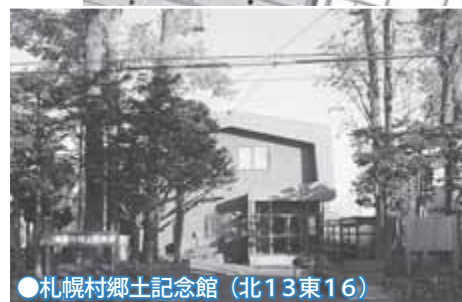


見どころがいっぱいです！ 東区内おススメ ウォーキングコース



●札幌村郷土記念館（北13東16）



●大友公園（北13東16）



コース距離
約5.6km
所要時間
約1時間30分
※消費カロリー
約252kcal

北海道遺産と 歴史探訪コース

東区の歴史をたどることができるコース。平成16年（2004年）には、サッポロビール博物館、福山醸造(株)などが「札幌苗穂地区の工場・記念館群」として北海道遺産に選定されました。

妙見堂～札幌村郷土記念館～北13条北郷通間は歩道が狭いので、通行に十分注意してください。



●サッポロビール博物館（北7東9）



●雪印乳業史料館（苗穂町6）

ストレッチ体操は忘れずに！



アキレス腱を伸ばします。



ももの裏側を伸ばします。



首をゆっくり回転させ
ほぐします。



手足をぶらぶら
させます。

※ウォーキング中のけがや翌日の筋肉痛を防ぐため、ウォーキング前後には十分なストレッチ体操をしましょう。

ウォーキングの基本姿勢

