



12
2010

<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>

冬でも運動 ^{イチ}1・^ニ2・^{サン}3!!

▶イルミネーションを見ながらウォーキング



◀すこやか倶楽部での健康体操



◀円山総合運動場のスケートリンク

冬場は寒さや雪で外出が面倒になり、ついつい運動不足になりがちです。しかし、寒い冬を元気に乗り切るためには、適度な運動で体力維持や肥満防止をすることが重要です。

今月号では、屋内・屋外の運動をそれぞれ紹介します。
さあ、あなたはインドア派？それともアウトドア派？

編集：中央区市民部総務企画課広聴係 〒060-8612 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎011-231-2400 (内線224) Fax011-231-6539

「中央区だより」ラジオカロスサッポロ (FM78.1MHz) 毎週金曜午前11時30分～

※「平成22年国勢調査」の実施に伴い、人口の速報値が公表されるまで、人口・世帯数の掲載は控えさせていただきます。