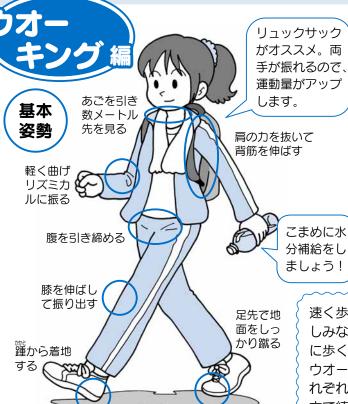


寒くなると外出する機会が減ります。札幌は雪が降るため車などで の移動が多くなり、冬は運動量が不足しがちです。体力が低下し免 疫力が低下するのを防ぐためにも、意識的に体を動かしましょう!



魅力

いつでもどこでも気軽に始められる 年齢や性別に関係なく楽しめる

- - ケガや翌日の筋肉痛を防ぐために忘れずに!
- ●体温調節のしやすい服装を選びましょう。
  - 着脱のしやすい上着や帽子など。
  - ・寒い日は手袋なども忘れずに。
- ●事故やケガに注意しましょう。
  - 交通ルールを守り、車や自転車に注意しましょう。
  - 夜間などは、光る素材のテープを靴などに貼ったり、 目立つ色・素材の上着を着用しましょう。

速く歩く、ゆっくりと景観を楽 しみながら歩く。一人で気まま に歩く、仲間とワイワイ歩く。 ウオーキングの楽しみ方は人そ れぞれです。自分なりの楽しみ 方で続けましょう!

10月24日、31日、11月7日に「ウ オーキング実践講座」を開催しま す。詳細は本誌東区5ページです。 詳細

健康・子ども課健やか推進係

**₹**711-3211

区内の

### 取り組み みんなで歩こう! 水曜会

歩幅は大きめ

元町地区では、毎週水曜に仲間 が集まりパープルロードを約4 km歩きます。雨の日以外、猛暑 の夏も雪道の冬もみんなで歩き 続けています。



歩くと、体も気分 もスッキリ! 足腰も丈夫になり ました。





昨年5月に8人でスタートしましたが、今では20人以上 の方が参加しています。

2カ月に1回の誕生日会や新年会などの親睦会を開催し、 ウオーキングを通じて地域の絆が深まっています。

# 話題の

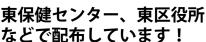
ノルディック ウオーキングって?

2本のポールを使うウオーキング です。上半身も使うため全身運動 になり、運動量がアップします。 安定感があるので歩きやすく、ま た、膝や腰への負担を軽くします。 これからの季節、雪道では転倒防 止にも役立ちますよ!

#### 大好評

## 「東区

# ウォーキングマップ」



東区内のウオーキングコースや ウオーキングの基本について掲 載。各コースとも見どころが満 載です!