

くい!



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！

ウォーキング編

基本姿勢

あごを引き
数メートル先を見る

軽く曲げ
リズムカ
ルに振る

腹を引き締める

膝を伸ばし
て振り出す

かかと
踵から着地
する

歩幅は大きめ

リュックサック
がオススメ。両
手が振れるので、
運動量がアップ
します。

肩の力を抜いて
背筋を伸ばす

こまめに水
分補給をし
ましょう！

足先で地
面をしっ
かり蹴る

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

- 運動の前後には十分なストレッチ体操をしましょう。
 - ・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。ウォ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「ウォーキング実践講座」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

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4km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。



仲間がいるから
続けられます。



歩くと、体も気分もスッキリ！
足腰も丈夫になりました。



地域の美化活動にも貢献しています。

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、ウォーキングを通じて地域の絆が深まっています。

今、話題の

ノルディックウォーキングって？

2本のポールを使うウォーキングです。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」

東保健センター、東区役所などで配布しています！



東区内のウォーキングコースやウォ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！

