



歩くことは健康への第一歩 (3/23)

中央保健センター 2階講堂（南3西11）において、中央区健康・子ども課主催の**みんなで作ろう!!健康づくりの輪～ノルディックウォーキング体験～**が行われ、区民17人が参加しました。

この日は、講師からノルディックウォーキングの利点や効果、ポールの使用法についての説明があった後、外に出て実際にウォーキングを行いました。

ポールの使い方に慣れず、最初は肩に力が入っていた参加者も、歩くにつれてコツをつかみ、額にうっすらと汗を浮かべながら、いつもとは一味違ったウォーキングを楽しんでいました。

▼歩く前も、歩いた後もストレッチは念入りに!



▲これからの季節は絶好のウォーキング日和♪

期待に胸を膨らませて (4/6)

市立幌南小学校（南21西5）において、中央区交通安全運動推進委員会（会長：岸光右中央区長）主催の**小学校入学式特別啓発**が行われ、山鼻地区の交通安全指導員や同地区交通安全母の会会員など約30人が新入学児童に交通安全を呼び掛けました。

この日は、時折小雪が舞う寒空の下、お父さんお母さんに手を引かれ、ピカピカのランドセルを背負った新一年生一人一人に岸区長や母の会会員から啓発品が手渡されました。「入学おめでとう。車に気を付けてね」と声を掛けられた児童たちは「ありがとう」と笑顔で応え、これから始まる小学校生活に胸を膨らませていました。



▲北海道警察マスコットキャラクターの「ほくとくん」も交通安全の啓発に駆け付けました

▼車には十分気を付けてね

