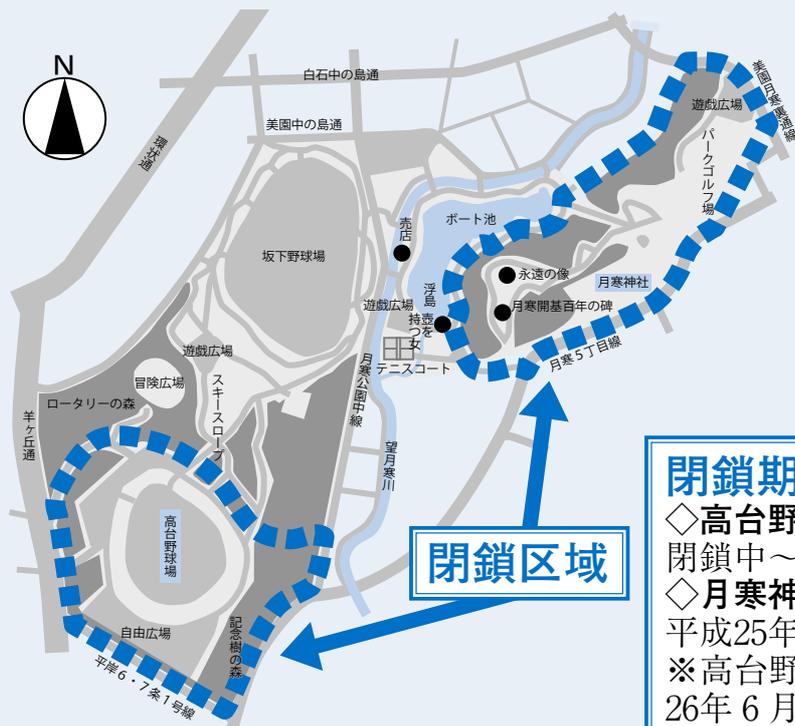


月寒公園再整備工事に伴う公園の一部閉鎖のお知らせ



■公園の一部閉鎖について

再整備工事に伴い、公園の一部区域を左図の通り閉鎖いたします。利用者の皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますがご了承願います。

■平成25年度の工事予定

平成25年度は昨年に引き続き、高台野球場・パークゴルフ場の整備を進めるほか、新たに月寒神社周辺に着手し、散策路、遊戯広場などを整備します。

閉鎖期間

◇高台野球場周辺

閉鎖中～平成25年12月末ごろまで

◇月寒神社周辺

平成25年7月上旬～12月末ごろまで

※高台野球場・パークゴルフ場は平成26年6月ごろから開放予定です。

関連ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/ryokuka/keikaku/tsukisamu/index.html>
 詳細 環境局みどりの管理課 ☎211-2525

こりんとめーたんの

ワンポイント・アドバイス

Vol.4

～正しい姿勢でウォーキング～

いつでも気軽に始められる「ウォーキング」。体力や筋力が向上する、体脂肪が燃焼される、血行が良くなる、ストレスが解消されるなど、さまざまな効果が期待できます。

そんなウォーキングは正しい歩き方がポイント。効果をアップさせるためにも、歩き方や姿勢に気を付けて、自分のペースで始めてみましょう！

ウォーキングのポイント

あごを引き数メートル先を見る

肩の力を抜いて背筋を伸ばす

腹を引き締める

肘を軽く曲げ、前後にリズムカルに振る

膝を伸ばし大きく振り出す
着地は踵から

足先から地面をしっかりと蹴る

歩幅は大きく
【身長－(90～100)cm】が目安

お薦めストレッチ

ウォーキングの前後には、ストレッチで筋肉をほぐしましょう。

1

足を前後に開き、前に出した足を曲げ、後ろの足は伸ばす。足の裏は地面から離れないように注意する。



2

足を開いて両腕を上へ伸ばし、そのまま左右へ上体を傾ける。



豊平区内と札幌都心部のウォーキングマップを区役所広聴係で配布中！

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 ☎822-2472