

歩いて、いい汗を流そう！

少し気温も落ち着き始め、体を動かすにはちょうど良い季節となってきた。今月は、気軽に始められる健康的な運動「ウォーキング」についてご紹介します。ぜひ、ウォーキングに取り組んでみませんか。

まずはストレッチ体操



体側

手を組み、手のひらを上にしてまっすぐ持ち上げる。ひじを曲げないように気を付けながら、左右の腕を伸ばす。

おすすめ！ 芸術の森コース

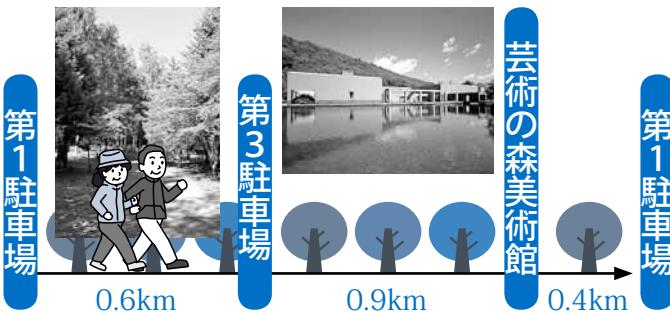
緑豊かな南区には、自然や芸術に触れながらウォーキングができる場所として「札幌芸術の森」があります。ご紹介するコース以外にも、広大な敷地には変化に富んだ数多くの道がありますので、自分に合ったコースがきっと見つかるはずです。

※今回ご紹介するコースは、右下の南区ウォーキングMAPには掲載されていません。

A. お手軽に あるコース

約1.9km
約2,700歩
約30分

道路が整備されているので、安心して歩くことができます。



お腹が
すいたら



ごちそうキッチン
畠のはる

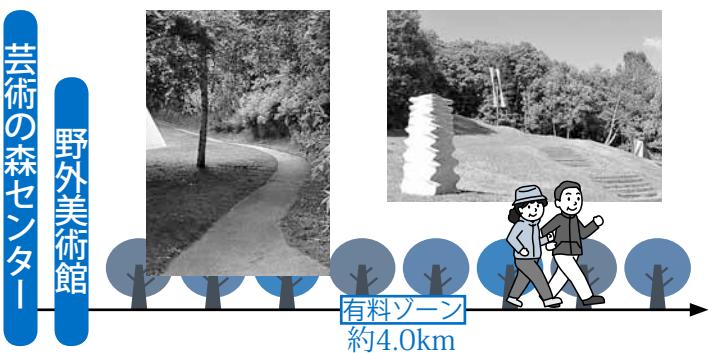
北海道産の旬な食材や地元の野菜を使ったビュッフェ。栄養補給にぴったり！

大人（中学生以上）1,500円。65歳以上1,300円。
小学生900円。幼児500円。

B. 芸術と あるコース

約4km
約5,800歩
約1時間

展示されている64作家73作品を見ながら歩くことができます。
舗装されていない道や上り下りの道があります。



芸術の森センター

朝に芸術の森を歩くのが日課です。
秋は紅葉がきれいですし、日ごとに景色が違うので、それも楽しみの一つです。

C. しっかりと あるコース

約5km
約7,200歩
約1時間15分

札幌芸術の森の周りをぐるっと一周するコース。石山3号線・2号線は歩道がありませんので、車に気を付けて歩きましょう。



注：時間や歩数は目安です。