

# ウォーキングのすすめ

生活習慣病の予防やストレス解消に効果があるウォーキング。今回は中央区と手稲区のコースを案内します。街歩きを楽しみながら、気軽に健康づくりを始めてみませんか。

円山地区からスタート

## 中央区

### 街路樹・食材散策コース

約4.5km / 約55分 / 消費カロリー約185kcal

円山公園駅付近から市街地を抜け、公園や市場などを散策できるコース。春の花を観賞できるスポットもあり、多彩な見どころがそろっています。

問い合わせ 中央区健康・子ども課 ☎511-7223



#### 場外市場

中央卸売市場から仕入れた食材を扱う約60店舗が連なる市場。新鮮な食材が豊富にそろっていて、観光客にも人気です。



#### ベニバナチノキの並木道

濃いピンク色の花を咲かせるベニバナチノキ。5月下旬ごろから咲き始め、6月には満開になります。

出発・到着地点 円山まちづくりセンター (中央区北1西23)



#### やちだも公園

夏は遊水路で水遊びができる公園。休憩場所としてもおすすめです。



#### 藤の花

5月ごろから見事な藤の花が咲き、マンションやビルが建ち並ぶ中でひととき目を引きまします。



〓寄り道におすすめ〓



#### 発家古川緑地

縄文中期～後期の遺跡が発見された緑地。河川敷のベンチで一休みもできます。

春の桜並木が特におすすめ!

## 手稲区

### さわやか軽川緑地コース

約4.7km / 約65分 / 消費カロリー約211kcal

住宅街にありながら自然を楽しみつつ、手稲山と大空を眺めて歩くことができるコース。軽川緑地の遊歩道はランニングをする方にも親しまれています。

問い合わせ 手稲区健康・子ども課 ☎681-1211



#### 前田公園

遊具広場や野球場などがそろった公園。明治中ごろまで畜産の飼料を保管していたれんが造りのサイロが保存されています。

#### 軽川緑地

川沿いを散策できる緑地になっている軽川。川の両側約1kmにわたって桜の木が植えられており、春には川の上に近いのぼりが飾られます。

### 出発前にチェック! ウォーキングのポイント

#### ポイント 1 健康的な歩き方を身に付けよう

- ✓ 目線は真っすぐ
- ✓ 腕は前後に大きく振る
- ✓ 顎を引く
- ✓ 肩の力を抜き、背筋を伸ばす
- ✓ かかとから着地
- ✓ 歩幅は広めに取る

正しい歩き方や姿勢で行うことで、体脂肪の燃焼による肥満防止、筋力・体力の向上など、ウォーキングの効果を高められます。自分に合ったリズムとペースで無理なく続けましょう。



#### ポイント 2 温度調節しやすい服装で

ウォーキングに出掛ける際には、季節に適した服装も大切。気温に合わせて脱ぎ着しやすいカーディガンやジャンパー、マフラーやストールなどの小物があると、より快適にウォーキングが楽しめます。

