

出発地点までのアクセス

【交通機関】地下鉄東豊線福住駅から中央バス[福87]有明線すずらん公園東口行き、「三滝の沢」下車す。11/4日までの土・日曜、祝・休日、7/17(火)~8/17(金)の平日のみ運行
 【駐車場】P1に約7台、P2に約15台。無料

体力に自信のある方におすすめ

清田区

有明の滝・自然探勝の森コース

約4.5km / 約90分 / 消費カロリー約370kcal

ナナカマドやヤマモミジなど、広葉樹林の中を歩きながら、滝や崖が見られるコース。水の流れ落ちる音が、涼しさを感じさせます。

問い合わせ 清田区健康・子ども課 ☎889-2049

出発・到着地点 三滝の沢入口(清田区有明)



有明の小滝

森を抜けるとすぐの場所にある落差5メートルの滝。水音が心地よく響きます。



溶結凝灰岩の崖

火山灰が降り積もってきた地層が見られる崖。散策路を挟んで有明の滝の反対側にあります。



有明の滝

広葉樹林が広がる山道を進むと見えてくる、落差13メートルの滝。水が流れ落ちる崖は1枚の大きな岩でできています。



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。



札幌の街を 楽しく歩く

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。今回は豊平区と清田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。

地下鉄駅を出てすぐスタート

豊平区

月寒・平和公園コース

約3.0km / 約55分 / 消費カロリー約180kcal

月寒地区の歩みを感じられるスポットを巡るコース。道中には公園などの休憩所もあり、これからウォーキングを始めようという方にもおすすめです。

問い合わせ 豊平区健康・子ども課 ☎822-2472

出発・到着地点 地下鉄東豊線月寒中央駅(豊平区月寒中央通7)



「寄り道におすすめ」
つきさっぷ郷土資料館
 地域の歴史や成り立ちが分かる施設。地元住民から提供された約4,000点の資料が見られます。
 開館日 4月~11月の水曜・土曜10時~16時



洋次通り

山田洋次監督がテレビドラマ「瓜二つ」(2002年)のロケ地に選んだ場所。昭和の雰囲気を感じられます。



ポプラ並木群

地域の人たちによって植えられた。樹齢70年以上のポプラが立ち並びます。



平和公園

入り口の門柱が目印の公園。野球場やゲートボール場のほか、遊具も充実しており、幅広い年齢層に親しまれています。