

ウォーキングのコツ

歩く姿勢に気を付け、お腹、背中、お尻、太ももの筋肉の衰えを防ぎましょう！

手稲駅周辺活用マップ

あそく ていねく

日常＋ウォーキングで未来を健康に

皆さんの暮らしに、
手稲まちながでの
ウォーキングやストレッチをプラス。

手稲駅周辺って、何かと便利ですよ。ね。
手稲駅は多くの人が行き交う活気ある場所。

用事ついでに、ちょっとした運動でもいいかがですか。
ひと気のある環境だから、
安心して過ごすことができます。

このマップは介護予防・日常生活支援の観点から、
手稲駅周辺（手稲空中歩廊）を健康づくりに
活用しようという提案をもとに作成しています。

企画・発行：札幌市手稲介護予防センター、
手稲地区リハビリテーション関連職種協議会
デザイン・編集：北海道科学大学 発行年月：2024年3月

メッセージ

北海道科学大学 学生・教職員チーム
未来デザイン学部、保健医療学部、
地域連携・広報課

手稲区の皆さん、こんにちは。
このリーフレットは、北海道科学大学の
学生チームがデザインを担当しました。
「デザインの力で、地域に貢献したい！」
そのような思いで制作に向き合いました。
皆さんに、ウキウキとした気持ちで歩いて
いただけると嬉しいです。ぜひご活用ください！

札幌市手稲区介護予防センターまえた、
新発寒・富丘・西宮の沢、中央・鉄北・稲穂・金山・星置
手稲地区リハビリテーション関連職種協議会（TRAIN）
普段何気なく使う手稲駅も、
見方を変えれば雨風凌げる立派なウォーキングコース。
さあ『あるくていねく』を実践しましょう！

ストレッチをしましょう！

スタート地点にて準備運動として1～4を行なっても、
歩いて移動する合間に一つ・二つを取り入れてもOK。
あなたのペースで実践しましょう。

1

胸を伸ばす



一回
20秒

3

太もも裏を伸ばす



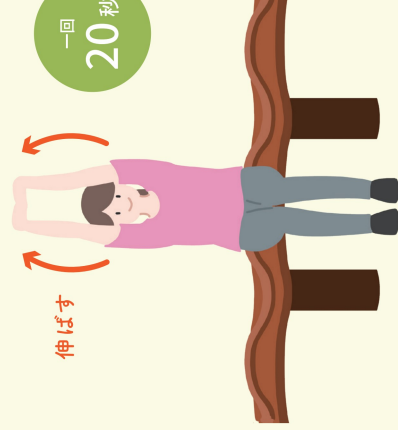
左右各
20秒

左右の両腕を開き、胸を広げる。
胸の筋肉を伸ばすよう意識する。

片足の膝を伸ばし、体を前に倒す。
片足ずつ、太もも裏の筋肉を
伸ばすよう意識する。

2

腕と背中を伸ばす



一回
20秒

4

ふくらはぎを伸ばす



左右各
20秒

左右の両腕を開き、胸を広げる。
胸の筋肉を伸ばすよう意識する。

足二つ分くらい前後に足を開く。
前足は正面に、後ろ足は少し内側に向ける。
片足ずつ、後ろ足のふくらはぎの筋肉を
伸ばすよう意識する。