



## 健康づくりはウォーキングから♪♪

# 「はつらつ講座inもみじ台」

毎年区役所保健支援係が主催している「はつらつ講座」。昨年度の厚別西地区に引き続き、今年ももみじ台地区で開催されました。当日は、もみじ台地区にお住まいの方65名が参加しました。

羊ヶ丘病院の今井智仁医師からの「ウォーキングで健康アップ」というテーマのご講演をいただいたあとは、さっぽろ健康スポーツ財団の健康運動指導士の皆さんから正しいウォーキングの実技指導を受け、いよいよ今年が目玉「体験ウォーキング」へ。初心者コース・経験者コースに分かれて、もみじ台地区のウォーキングをみんなで楽しみました。

新札幌駅周辺は転倒事故で救急搬送される方が市内でも多い方なんです。(ちなみに全市1位はすすきのエリアです)



ウォーキング前の筋トレの様子

熊の沢公園って熊がでるから熊の沢公園って言うんですか?

どうして熊の沢公園って名前なんだろうね? 熊は出ないけどリスはいるよ



一人で歩くよりもみんなでおしゃべりしながら歩く方が楽しいですね。

経験者コースでは3.6キロの道のりを約45分で歩きました。みなさん早い!

