

市民会館周辺

AED設置場所

場所	住所
郷土資料館	片倉町6丁目
しんた21	片倉町6丁目
西陵中学校	片倉町5丁目
市民会館	富士町7丁目
老人福祉センター	富士町7丁目
富士保育所	富士町7丁目
富士児童館	富士町1丁目



コース名	時間	距離	Exポイント
1 幌別川左岸コース	30分 道央道下から幌別川左岸を歩く 中級コース	2.8km	2.0Ex
2 望洋山岳コース	55分 柏木町から道央道来馬トンネルを登る チャレンジコース	4.4km	5.5Ex
3 白鳥富士町コース	25分 幌別川左岸で白鳥を眺め、富士町を歩く 中級コース	2.6km	1.7Ex
4 新川町コース	20分 新川町の住宅街を1周するショートコース	2.2km	1.3Ex
5 幌別川右岸コース	10分 幌別川右岸を利用するコース 往復で2.2km、約20分のコースです	1.1km	0.67Ex

ウォーキングマップを手に歩いて

6月9日(水)に市宮陸上競技場で行われた、「ウォーキング講習会」に参加した富谷千鶴子さん(写真左)と鈴木映子さんは、「市宮陸上競技場周辺マップ」の「采馬川コース(3.9キロメートル)」を体験。富谷さんは「日ごろから、登山などを楽しんでいますが、マップを持ちながらのウォーキングも楽しいですね」と話し、また、普段は特別な運動をしていないという鈴木さんも「40分ほど歩きましたが、景色を楽しみながら歩いたので、とても短く感じました」と景観を楽しみながらのウォーキングの良さを話してくれました。



ウォーキングを習慣化してみんなが健康に...

市が、「明日のまちづくり事業」として取り組む『さらに健康ふれあいウォーキング』は、ウォーキングマップを作ることや、講習会を開催することが最終目的ではありません。

市民の皆さんが、「ウォーキング」に興味を持ち、実践して習慣化すること。そして地域や仲間ぐるみで『ウォーキング』を楽しむことで、みんなが健康になることに、この事業の目的があります。自身の健康は、「人から与えられるもの」ではなく『自ら得る』ものです。

皆さん、このマップを片手に『ウォーキング』を始めてみませんか。



大野 薫さん
社会教育グループ総括全幹