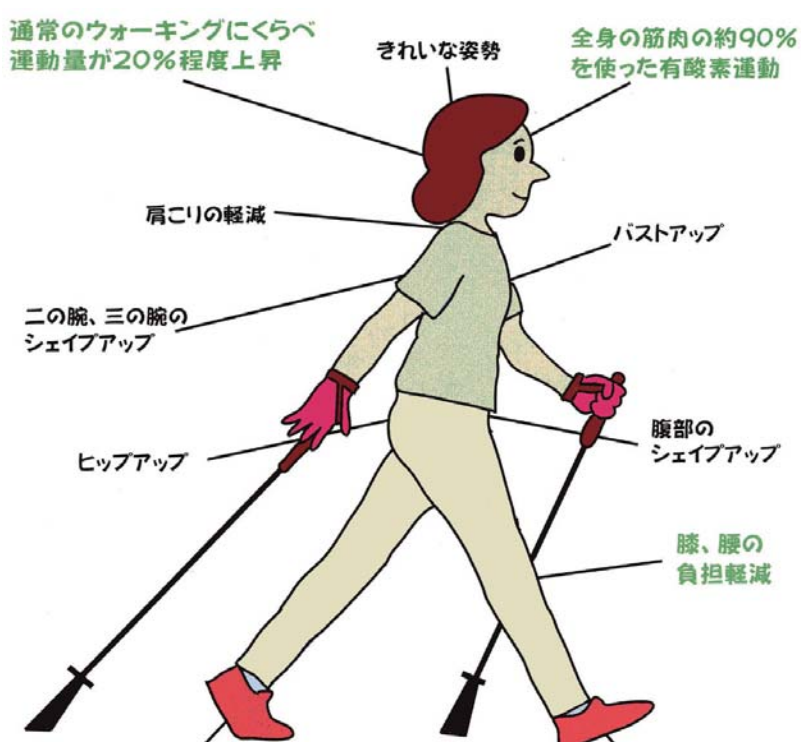


あなたの体は元気(〇)？

楽しく続ける健康法

ストックウォークのススメ

昨年12月15日に当別町主催で行われた、健康づくりセミナー「ストックウォークはじめませんか？」終了後、ストックウォークの爽快感や効果を体験した参加者の方が、現在も続けて月2回定期的に集まり、楽しんでいます。



北海道保健福祉部発行のパンフレットより

ストックウォークとは・・・

「ノルディックウォーク」ともいいます。ストック2本を使って歩く運動で、季節を問わず1年を通して行うことができ、子供から大人までどなたでも楽しめるスポーツです。

ストックウォークの効果

- ①ストックを持って腕を振り歩くことにより、一般的なウォーキングより消費カロリー量がアップ。(1時間行った場合の消費カロリーは一般的なウォーキング：280kcal、ストックウォーク；400kcal)
- ②ストックを地面につきながら歩くことで、膝や腰など下半身への負担が軽くなり、普通の歩行よりも楽に歩き続けることができます。

体験者のコメント

知らない人同士でも楽しく歩くことができました。(50歳代女性) 歩いた翌日は股関節が痛むと思ったがストックのおかげか、痛みなく楽に歩くことができました。(60歳代女性) 車に頼るようになり、歩く機会が減りました。特に冬期間は運動不足解消の為に体力をつけたいと参加しました。(70歳代男性)

ストックウォークを企画している

「ふれ・スポ・とうべつ」理事長 野口和之さん

ストックウォークはスピードを上げて歩く爽快感が手軽に味わえることが最大の魅力。同じ速度の歩行より健康の維持増進にとっても効果的です。月2回定期的に集まって、ストックウォークしていますので興味のある方、何か運動をしたいけれど何をしたいか迷っている方、仲間がいれば続けられるという方。ぜひ、一緒に始めてみませんか。

定例のストックウォーク

▼日時

毎月第1・3水曜日午後1時 総合体育館前集合

▼持ち物

ストック(貸出用あり)、運動靴と歩きやすい服装

▼内容 町内を約1時間程度歩きます。(コースは毎回異なります)

▼問合せ ふれ・スポ・とうべつ (☎ 22 - 3833)



「ストックウォークの楽しみ方講座」のお知らせ！

日時 5月18日(水) 13時～15時

講師 日本ウォーキング協会公認指導員 及川洋文氏
(集合場所 総合体育館前 ※ストック持参、運動靴でおいで下さい。)

運動量がアップする歩行のコツなどを一緒にウォーキング体験できます。参加ご希望の方は

福祉課保健サービス係 (☎ 23 - 2346) で申込みを

締切 5月11日(水)

利用できます お得な町内スポーツ施設



河川敷ゲートボール場



阿蘇公園少年野球場

町内の屋外スポーツ・プール施設がオープンします。楽しく、健康的に利用しましょう。

□5月からオープンの施設

- ・若葉球場・阿蘇公園少年野球場
- ・あいあい公園少年野球場・白樺テニスコート
- ・栄公園テニスコート・遊遊公園テニスコート
- ・あいあい公園パークゴルフ場
- ・フラワーパークゴルフ場
- ・河川敷ゲートボール場・遊遊公園多目的芝生広場

※オープン日は変更する場合がありますので、ご了承ください。各施設の料金は無料です。

▼申込み・詳細

各施設の大会利用・団体利用には事前申込みが必要。各受付窓口にて備付けの申請書に必要事項を記入のうえ、利用予定日の1週間前までに提出してください。なお、各パークゴルフ場の個人利用については、事前申込みの必要はありません。各テニスコートの個人利用は、コート入口の鍵が必要のため、使用前に各窓口まで取りにきてください。

▼受付窓口

- あいあい公園・遊遊公園内施設
⇒西当別コミセン (☎ 26 - 3300)
- 河川敷ゲートボール場・遊遊公園多目的芝生広場
⇒建設水道部建設課維持管理係 (☎ 23 - 3197)
- その他の施設
⇒総合体育館 (☎ 22 - 3833)



遊遊公園サッカー場

当別小学校水泳プール

▼期間 6月7日(火)～9月6日(火)

▼時間 10時～12時・13時～20時

※小学生は17時まで、中学生は18時までの利用となります。

▼休館日 毎週月曜日・8月16日

区分	個人使用		専用使用料
	1回	回数券(12回分)	1コース(25m・1時間)
高校生	200円	2,000円	400円
大学生・一般	300円	3,000円	600円

中学生以下は無料です。

※未就学児の利用には、保護者の同伴が必要となります。なお、同伴の保護者の方は無料となります。



▼問い合わせ

当別町教育委員会社会教育課スポーツ振興係
(当別町総合体育館内 ☎ 22 - 3833)

ラジオ体操もスタート！

ラジオ体操で爽快な1日を始めませんか？

▼会場 阿蘇公園

▼期間 5月1日(日)～10月10日(月・体育の日)まで

▼時間 午前6時30分から

森と遊ぶ贅沢！



道民の森が5月1日からオープンしました。

小鳥のさえずり、川の流れる音、山の風……森には生命のエネルギーが溢れています。気軽に参加できる自然観察や散策、キャンプ場、バンガローでの宿泊、サイクリングやパークゴルフなど、心と体をリフレッシュさせることができます。

神居尻地区

催事名	開催月日と時間	対象者
森の観察会	5/1～10/31 10:30～13:30の2回	どなたでも
森の工房	土・日・祝日・夏 休期間 週末・夏休み 9:30～13:30～ 平日9:30～	先着18名 (一部有料)
水源の森づくり	5/1～6/26、9/3～10/30 土・日・祝日 10:30～13:30～	どなたでも
星の観察会	5/3(火) 8/13(土) 9/17(土) 19:30～	どなたでも
山菜の日	5/22(日) 9:30～	どなたでも
登山と高山植物 観察会	6/5(日) 9:00～	どなたでも
森のようちえん	6/19、7/17、8/21、 10/2 (全て日曜日) 10:00～	要予約 幼児と親15組 (一部有料)
野鳥観察会	7/17(日) 9:30～11:30	どなたでも
夏休み工房「森の教室」	7/30(土)～8/2(火) 10:00～16:30	どなたでも (一部有料)
ステンドグラス 体験 in 「森の教室」	7/31(日) 10:00～16:30	予約20名 (要材料費)
森のサイクリング	9/4(日) 10:00～	予約30名
森っ子クラブ(有料)	9/24(土)・25(日) 10:00	親子40名
キノコの日	9/25(日) 9:30～	どなたでも
オリジナルリース作り	10/8(土)・9(日) 10:00～16:30	予約20名 (要材料費)
サイクリング	5～10月 毎日	どなたでも
木の砂場	5～10月 毎日	どなたでも
道民の森作品展	5～10月 毎日	どなたでも

月形地区

催事名	開催月日	対象者
キノコの森づくり	5/5(木) 9:30～	予約30名
木工作	5/1～10/31 9:30～13:30～	予約30名(有料)
陶芸	5/1～10/10 9:30～13:30～	予約20名(有料)

一番川地区

催事名	開催月日と時間	対象者
稚魚の放流	6/19(日) 10:00～	どなたでも
森のクッキング教室	7/10(日) 10:30～	予約30名 (要材料費)
森の七夕まつり	8/7(日) 15:00～	どなたでも

青山ダム地区

催事名	開催月日	対象者
森のパークゴルフ大会	9/16(金) 9:00～	予約100名(有料)

牧場南地区

催事名	開催月日	対象者
ハーブティーの試飲	6～10月	どなたでも
森と健康とハーブ を楽しもう	6/18、7/9、9/10 (全て土曜日) 10:00～	予約30名
草木染め教室	7/23(土) 10:00～	予約20名 (要材料費)



道民の森では自然を感じたり、観察するだけではなく、自然を育てたり、山や森の恵みを使った工作、野外クッキングなど積極的なアウトドアライフが体験でき、専門員の説明も聞くことができます。

▼詳細・予約受付

道民の森管理事務所 (☎ 22 - 3911/FAX22 - 3993/
ホームページ http://www.do-sinrin.jp/dominno_mori/)