



すこやかロードを歩こう！ ～留萌市は2コース認定～

留萌市内で2コースがすこやかロードに認定されました。気軽に健康づくりができるウォーキングなどで活用してください。

問 市・保健医療課 TEL 42-6050

すこやかロードとは？

▼北海道と北海道健康づくり財団が認定！

道民自らの健康運動を推進するための環境整備として、市町村が整備した身近で気軽に楽しく健康づくりを行うためのウォーキングロードのことです。

このたび、留萌市の2コースが認定されましたので、ご紹介いたします！



▲「すこやかロード」に関するページ（市HP）QR

夕陽輝く海岸コース

距離：2,300m

時間：約 30 分

【コースの特徴】

潮風を感じながら歩くことができます！



(公益財団法人 北海道健康づくり財団)

道の駅るもい・船場公園コース

距離：1,350m

【コースの特徴】

時間：約 20 分

平坦で車道と接してないので安心して歩けます！



(公益財団法人 北海道健康づくり財団)

ウォーキングの効果

ウォーキングは、筋力アップ、脳の活性化、血圧などの低下、心肺機能の向上、リラックスできるホルモンの分泌が期待できるため、生活習慣病予防や改善、老化防止、ストレス解消などに効果的です。すこやかロードを活用して、運動をする機会を増やしましょう！

今年度、すこやかロードを活用した事業を行いますので、是非ご参加ください！

ノルディックウォーキングで、すこやかロードを歩こう！

「すこやかロードを歩こう in るもい」

すこやかロードに認定された「道の駅るもい・船場公園コース」でリレハンメルオリンピック金メダリストの阿部雅司さんと一緒に、ノルディックウォーキングに挑戦してみませんか？

○日 時：令和7年9月27日(土)

10：30～12：00（受付10：00～）

○集合場所：道の駅るもい 管理棟2階

※小雨決行。悪天候時は、中央公民館で実施するため
事前に参加者にご連絡します

○対 象：先着50名（小学生以下は、保護者同伴）

○参加費：無料

○持ち物：飲み物、タオル。歩きやすい服装でお越しください。

○申込先：9月17日(水)までに、市・保健医療課保健指導第2係（電話49-6050）までお申し込みください。



講師：阿部 雅司 氏

ノルディックウォーキングとは、専用のポールを使いながら歩くことで、通常のウォーキングより高い運動効果が得られます。
ポールは無料で貸出します。