



ひがしかぐら 健康くらぶ

新規会員募集!

タニタ式の健康づくりとは?

町が(株)タニタと連携してすすめている『はかる』からはじめる健康づくりです。

- 1 会員になる
- 2 活動量計 (写真1) をもらう
- 3 町内に5か所 (役場、これと総合体育館、ふれあい交流館、OMP、森のゆ花神楽) の計測スポット『健康の駅』に設置してある体組成計で計測。
※計測したデータはパソコンやスマートフォンなどで確認できます。
- 4 運動教室、料理教室やウォーキングラリーなどのイベントに参加。
ウォーキングラリーでは、期間中、会員の歩数ランキング (〇人中第〇位) を知ることができ、会員同士で歩数を競い合いながら楽しく運動ができます。



タニタ活動量計 (写真1)

会員になるには?

会員の対象は、町民もしくは町内在勤の方 (ただし、18歳未満の方は保護者の同意が必要)。入会を希望される方は、健康ふくし課またはふれあい交流館に置いてある申込書に必要事項を記入いただくか、ひがしかぐら健康くらぶホームページの専用フォームにご記入のうえ、健康ふくし課にて活動量計をお受け取りいただき、年会費1,000円をお支払いください。

新規入会申し込み
フォームはこちらから



ひがしかぐら健康くらぶ
専用ホームページ
あります!

過去の活動内容、健康くらぶ
が通信など閲覧することが
できます! お時間のある時
にご覧ください。



ひがしかぐら健康くらぶで

twitter
やっています!
@higashikaguraks

時々つぶやいていますので、
フォローよろしくお願
いします。



Instagram
(higashikagurakenkouclub)

健康くらぶや健康に関す
ること等をお知らせして
います。



#ひがしかぐら健康くらぶ

#ひがしかぐら健康くらぶ



事務局: 東神楽町健康ふくし課 TEL 0166-83-5431

smart wellness city

いつものコースに飽きてきた方

これからジョギング・ウォーキングを始めようと思っている方

必見!

ひがしかぐら

ジョギングコース

8選

ジョギング・ウォーキングの
サポートツールの1つとして、
皆さまの日々の健康づくりに
ぜひお役立てください!



ひがしかぐら
健康くらぶ

Contents

ひじり野住宅街コース <i>Beautiful smile & Flower town</i>	P3
市街地住宅街コース <i>Beautiful smile & Flower town</i>	P4
旭川空港公園グリーンポートコース <i>Beautiful smile & Flower town</i>	P5
市街地・稲荷神社コース <i>Beautiful smile & Flower town</i>	P6
ひじり野・市街地コース <i>Beautiful smile & Flower town</i>	P7
市街地・聖台コース <i>Beautiful smile & Flower town</i>	P8
ひじり野・聖台コース <i>Beautiful smile & Flower town</i>	P9
旭川空港外周コース <i>Beautiful smile & Flower town</i>	P10



- ▶ ジョギングする際は、事前に準備運動を行い、**交通ルールやマナーを必ず守りましょう。**
- ▶ 一部路面状況の良くないエリアがあります。**十分気をつけて走行してください。**
- ▶ ジョギング中の事故や怪我などについて、**町は一切責任を負いません。**
- ▶ コースによっては街灯の少ないエリアがあります。**事故や怪我などの防止のため夜間のジョギングは避けてください。**

ひじり野住宅街コース

Beautiful smile & Flower town
ひがしかぐらジョギングコース Higashikagura Jogging Course

距離 3.5km
難易度 ★☆☆☆☆
ジョギング 25分・237kcal消費
ウォーキング 45分・155kcal消費

The map shows a green jogging route starting from Higashikagura Park (ひじり野西公園) and ending at Higashikagura Park (ひじり野公園). Key landmarks include the Higashikagura River (ひじり野川), various commercial buildings like Altiomall (アルティモール) and Bestom (ベストム), and educational institutions like Higashikagura Elementary School (東聖小学校). The map also indicates directions to various parts of Asahikawa, such as the airport, downtown, and the city center.

道路を横断する際は走行車両などに十分ご注意ください。

Jogging course ジョギングコース	Steep slope 急な坂道
Restroom お手洗い	Rest area 休憩場所
Water supply 水飲み場	Parking area 駐車場
Camera spot 写真スポット	Attention 横断注意

市街地住宅街コース

Beautiful smile & Flower town

ひがしかぐらジョギングコース Higashikagura Jogging Course

距離 5.0km
 難易度 ★★☆☆☆
 ジョギング ウォーキング
 35分・338kcal消費 60分・221kcal消費



● Jogging course ジョギングコース
■ Steep slope 急な坂道
♿ Restroom お手洗い
♿ Rest area 休憩場所
♿ Water supply 水飲み場
P Parking area 駐車場
📷 Camera spot 写真スポット
⚠ Attention 横断注意

旭川空港公園グリーンポートコース

Beautiful smile & Flower town

ひがしかぐらジョギングコース Higashikagura Jogging Course

距離 3.1km
 難易度 ★★☆☆☆
 ジョギング ウォーキング
 20分・210kcal消費 40分・137kcal消費



● Jogging course ジョギングコース
■ Steep slope 急な坂道
♿ Restroom お手洗い
♿ Rest area 休憩場所
♿ Water supply 水飲み場
P Parking area 駐車場
📷 Camera spot 写真スポット
⚠ Attention 横断注意

市街地・稲荷神社コース

Beautiful smile & Flower town

ひがしかぐらジョギングコース Higashikagura Jogging Course

距離 5.0km
 難易度 ★★☆☆☆
 ジョギング ウォーキング
 35分・338kcal消費 60分・221kcal消費



- Jogging course ジョギングコース
- Steep slope 急な坂道
- Restroom お手洗い
- Rest area 休憩場所
- Water supply 水飲み場
- Parking area 駐車場
- Camera spot 写真スポット
- Attention 横断注意

道路を横断する際は走行車両などに十分ご注意ください。

ひじり野・市街地コース

Beautiful smile & Flower town

ひがしかぐらジョギングコース Higashikagura Jogging Course

距離 10.1km
 難易度 ★★★★★☆
 ジョギング ウォーキング
 75分・682kcal消費 120分・446kcal消費



- Jogging course ジョギングコース
- Steep slope 急な坂道
- Restroom お手洗い
- Rest area 休憩場所
- Water supply 水飲み場
- Parking area 駐車場
- Camera spot 写真スポット
- Attention 横断注意

道路を横断する際は走行車両などに十分ご注意ください。

市街地・聖台コース

Beautiful smile & Flower town

ひがしかぐらジョギングコース Higashikagura Jogging Course

距離 9.2km
 難易度 ★★★★★
 ジョギング ウォーキング
 65分・621kcal消費 110分・406kcal消費



横断歩道なし
横断要注意!!

道路を横断する際は走行車両などに十分ご注意ください。

- Jogging course
ジョギングコース
- Steep slope
急な坂道
- Restroom
お手洗い
- Rest area
休憩場所
- Water supply
水飲み場
- Parking area
駐車場
- Camera spot
写真スポット
- Attention
横断注意

ひじり野・聖台コース

Beautiful smile & Flower town

ひがしかぐらジョギングコース Higashikagura Jogging Course

距離 8.5km
 難易度 ★★★★★
 ジョギング ウォーキング
 60分・574kcal消費 105分・375kcal消費



交通量多い

道路を横断する際は走行車両などに十分ご注意ください。

- Jogging course
ジョギングコース
- Steep slope
急な坂道
- Restroom
お手洗い
- Rest area
休憩場所
- Water supply
水飲み場
- Parking area
駐車場
- Camera spot
写真スポット
- Attention
横断注意

旭川空港外周コース

Beautiful smile & Flower town

ひがしかぐらジョギングコース Higashikagura Jogging Course

距離 9.0km
 難易度 ★★★★★
 ジョギング ウォーキング
 65分・608kcal消費 110分・397kcal消費



- Jogging course ジョギングコース
- Steep slope 急な坂道
- Restroom お手洗い
- Rest area 休憩場所
- Water supply 水飲み場
- Parking area 駐車場
- Camera spot 写真スポット
- Attention 横断注意

安全に運動・スポーツをするポイントとは？

体調をチェック

- 体温は平熱である
(37.5℃を超える場合は外出NG)
- 発熱や咳、のどの痛みなど
風邪の症状がない
- だるさ、息苦しさがない
- においや味がいつもと同じ

感染予防の基本

手洗い

運動・スポーツ
の前後に



咳エチケット
マスクの着用



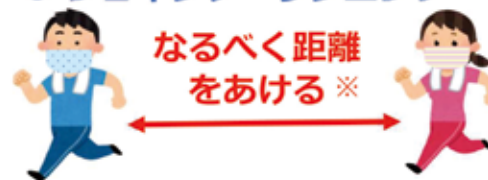
運動・スポーツの種類ごとの留意点

自宅で出来る運動・スポーツに取り組みましょう！
 屋外では、以下のポイントに気を付けて安全に行いましょう。

×密閉 ×密集 ×密接

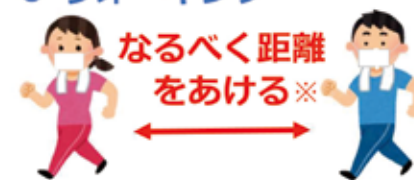
三つの密のうち、一つでも
該当しないように注意しましょう。

● ジョギング・ランニング



なるべく距離
をあける※

● ウォーキング



なるべく距離
をあける※

※海外の一部の研究に、ジョギングは約10m、ウォーキングは約5mあけることを
推奨しているものがあります。

人混みを避けて、一人で行う

運動・スポーツを行う上で支障がある場合を除き、できるだけマスクの着用をお願いします。
 ただし、マスクをしていつもの運動・スポーツをすると運動強度が上がることがありますので、速度を
 落とすなど調整をしてください。または、布で口と鼻を覆っていただくなどの配慮をお願いいたします。
 これらの環境が整わない場合、守れない場合は運動・スポーツを控えましょう。

運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。
 安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。
 高齢者や基礎疾患などの方は、かかりつけ医に相談してください。

