

ヒロロ内をウォーキング

弘大などが健康づくりプログラム

スタンプ集め特典 冬場の運動楽しく

弘前市のヒロロで23日、弘前大学などによる健康づくりプログラム「Dr. 中路の健康道場 8週間チャレンジ」が始まった。ヒロロの中にウォーキングコースが設定され、スタンプラリー形式で楽しみながら冬場の運動に取り組むことができる。来年1月末まで。

(太田佳希)



入門式でヒロロのウォーキングコースを歩いてみる参加者たち

国の大型研究プロジェクト「弘前大学COI」の研究成果を分かりやすく伝えようと、弘大がベネッセコーポレーション(岡山市)、弘前市のソフトウエア会社ウエバランス、ヒロロと実証的に取り組む。地下1階から地上4階まで各階にコースを設定し、スタンプを集めると特典が受けられる。

23日の入門式には約100人が参加。健康講座を行った弘前大学大学院医学研究科の中路重之特任教授は「運動は楽しいし、骨粗しょう症などの病気の予防にな

る。みんな歩きましよう」と呼び掛け、スポーツ指導員が「背筋を伸ばし、歩幅は大きめに」などと歩き方をアドバイスした。

全5コースを階段を使って回ったという市内の女性(73)は「いい運動になった。血管を若く保つには、食事

学んだので、2カ月間休まず歩きたい」と話していた。プログラムは途中参加も可能。食生活のポイントな

ど健康情報がまとめられた専用のチャレンジノート(冊数限定)は、ヒロロ1階インフォメーションなどで配布している。