

# 買い物ついでに運動を♪

買い物ついでに家族みんなで冬の運動不足を解消。弘前大学などは23日から来年1月末まで、弘前市のヒロロで、ウォーキングイベント「D・r. 中路の健康道場 8週間チャレンジャー」をスタートさせる。健康に関する知識を学びながらヒロロの中を歩く取り組みで、スタンプを集めるとヒロロで使える割引券などがもらえる。参加無料。

イベントは国の大型研究プロジェクト「弘大COI」に参画するベネッセコーポレーション（岡山市）、弘前市のソフトウェア会社ウェバラ



ウォーキングコース上には歩数の目安を示すステッカーが貼られる

## 23日から ヒロロでイベント

ンス、ヒロロが取り組む。

ヒロロの地下1階から地上4階まで、それぞれ約260〜430歩のコースを設定。5コース全てを回ってスタンプを集めると、健康商品を買って購入できるクーポンなどがもらえる。食生活などを学ぶ専用のスタンプノートで8週間の健康づくりに取り組んだ参加者には、COI参画企業からのプレゼントがある。

弘大医学研究科の中路重之特任教授は「楽しみながら健康に関する知識が身に付き、運動不足を解消できる。ぜひ親子で参加してほしい」と呼び掛けている。

23日は正午から「入門式」を開く。血圧や体組成を測り、正しい歩き方などを学ぶ。中路特任教授による健康講座もある。問い合わせは事務局のウェバランス（電話0172-3973333）へ。

（太田佳希）