



手稲駅周辺活用マップ

あるくていねく

日常＋ウォーキングで未来を健康に

皆さんの暮らしに、
手稲まちなかでの
ウォーキングやストレッチをプラス。

手稲駅周辺って、何かと便利ですね。
手稲駅は多くの人が行き交う活気ある場所。

用事ついでに、ちょっとした運動でもいかがですか。
ひと気のある環境だから、
安心して過ごすことができます。

このマップは介護予防・日常生活支援の観点から、
手稲駅周辺（手稲空中歩廊）を健康づくりに
活用しようという提案をもとに作成しています。

企画・発行：札幌市手稲介護予防センター、
手稲地区リハビリテーション関連職種協議会
デザイン・編集：北海道科学大学 発行年月：2024年3月

ウォーキングのコツ

歩く姿勢に気を付け、お腹、背中、お尻、太ももの
筋肉の衰えを防ぎましょう！



歩幅は、いつもより**プラス 5cm**

メッセージ

北海道科学大学 学生・教職員チーム
未来デザイン学部、保健医療学部、
地域連携・広報課

手稲区の皆さん、こんにちは。
このリーフレットは、北海道科学大学の
学生チームがデザインを担当しました。
「デザインの力で、地域に貢献したい！」
そのような思いで制作に向き合いました。
皆さんに、ウキウキとした気持ちで歩いて
いただけると嬉しいです。ぜひご活用ください！

札幌市手稲区介護予防センターまえだ、
新発寒・富丘・西宮の沢、中央・鉄北、稲穂・金山・星置
手稲地区リハビリテーション関連職種協議会（TRAIN）

普段何気なく使う手稲駅も、
見方を変えれば雨風凌げる立派なウォーキングコース。
さあ『あるくていねく』を実践しましょう！

ストレッチをしましょう！

スタート地点にて準備運動として1～4を行なっても、
歩いて移動する合間に一つ・二つを取り入れても OK。
あなたのペースで実践しましょう。

1

胸を伸ばす



左右の両腕を開き、胸を広げる。
胸の筋肉を伸ばすよう意識する。

2

腕と背中を伸ばす



左右の両腕を開き、胸を広げる。
胸の筋肉を伸ばすよう意識する。

3

太もも裏を伸ばす



片足の膝を伸ばし、体を前に倒す。
片足ずつ、太もも裏の筋肉を
伸ばすよう意識する。

4

ふくらはぎを伸ばす



足二つ分くらい前後に足を開く。
前足は正面に、後ろ足は少し内側に向ける。
片足ずつ、後ろ足のふくらはぎの筋肉を
伸ばすよう意識する。

手稲駅周辺マップ

2003 年、JR 手稲駅を中心に
天候に左右されない歩行空間が整備されました。
あなたの暮らしの中に、この場所でのウォーキングや
ストレッチがプラスされたら素敵です！

おすすめスポット

プロジェクトおすすめスポットを紹介しています。



プラス 1000 歩！モデルコース

体調に合わせてコースをアレンジしましょう。



わたしはこう歩きました！

実際にマップを利用した地域の方の感想です。

モデルコースを 2 周！
2 周目は汗ばみました。

手稲神社まで足を延ばしました。

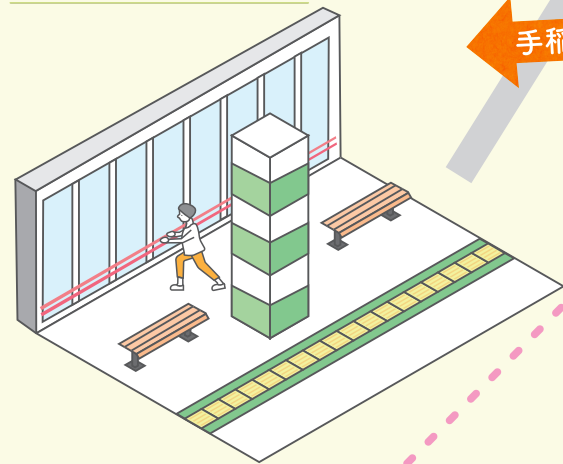
初めて会った二人で歩きました。
地図をきっかけに話が弾みました。



カラオケ店に面する広いスペース。
円柱にぐるっとベンチが回っているので、
ストレッチにぴったり。



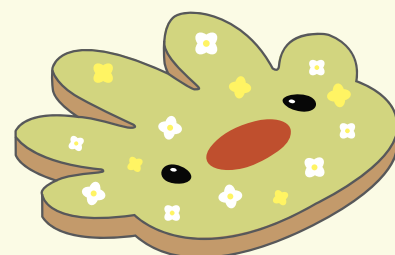
大きな窓から手稲の街並みが見えます。
窓際の手すりやベンチを利用して
ストレッチもできます。



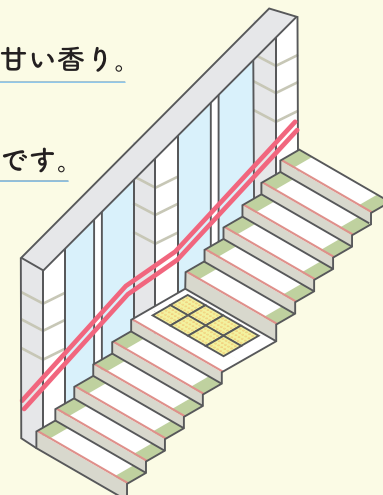
手稲駅コンコースの情報交流・活動発表スペース。
眼下に JR を見ながら、ストレッチしたり、
展示を見ながら、休憩したり。



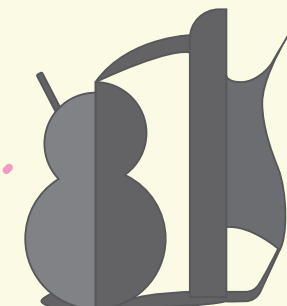
地域の子どもたちが
お花を植えてくれています。
今年はどんな花壇になるでしょう？
楽しみです。



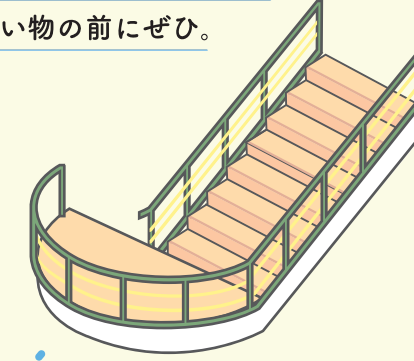
バスのロータリーを見ながら、
階段の上り下り。
ドーナツやパイの甘い香り。
がんばって歩いた
ご褒美になりそうです。



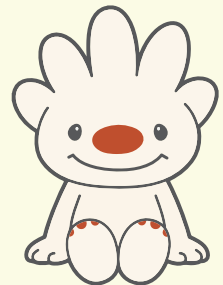
北海道を代表する彫刻家
國松明日香氏の作品。
2002 年に制作されました。
街中にあるアートにも注目です。



西友店内の吹き抜け空間にある大階段。
開放感が抜群なので、
階段の上り下りも爽快です。
お買い物の前にぜひ。



手稲区の魅力やまちづくり、
歩みや文化などの情報発信・展示スペース。
大きなていぬくんが迎えてくれます。



©TEINE WARD SAPPORO



周辺の階段に比べると人通りが少ないので、
階段の上り下りも自分のペースで
気兼ねなく行えそうです。

