



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、何かと便利ですよ。
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



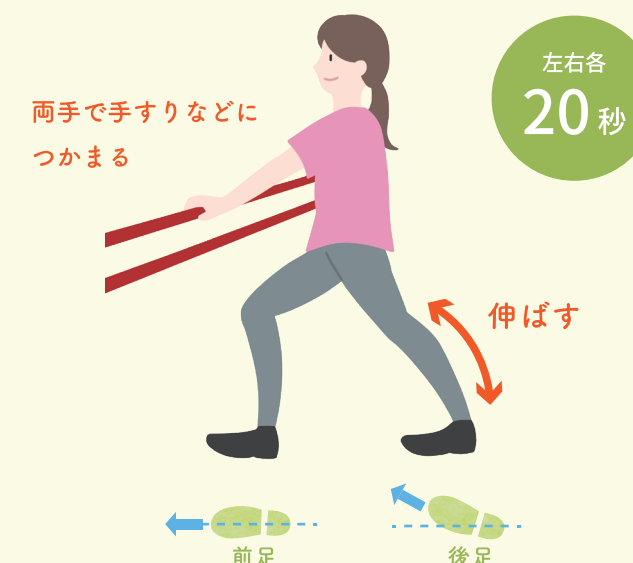
左右の両腕を開き、胸を広げる。
胸の筋肉を伸ばすよう意識する。

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。

- 近くのベンチや手すりを利用しましょう。
- ベンチには浅く腰掛けます。転落しないように。
- 反動はつけずに、深呼吸しながらゆっくりと。
- 身体に痛みのある方は無理のない範囲で。

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。

ストレッチスペース

チャレンジ階段

お楽しみポイント

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。

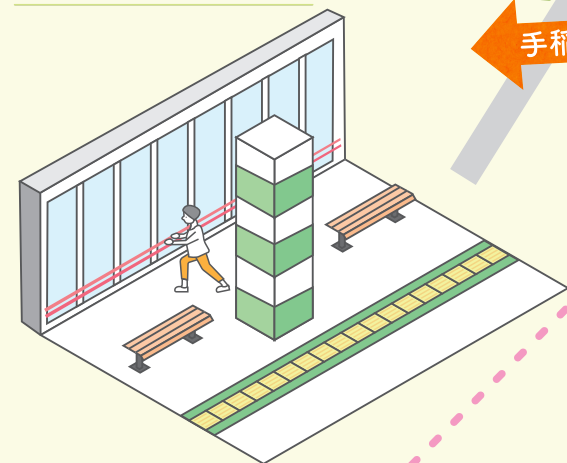
キテネビル2階広場

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ので、
ストレッチにぴったり。



南口側コンコース

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。



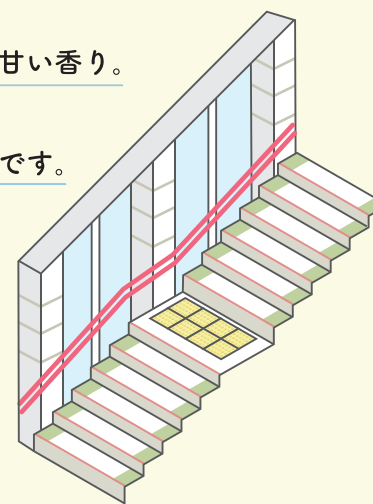
ていぬ花壇

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



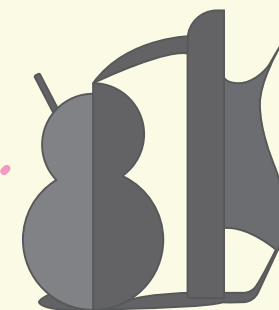
南3出口階段 **36段**

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。



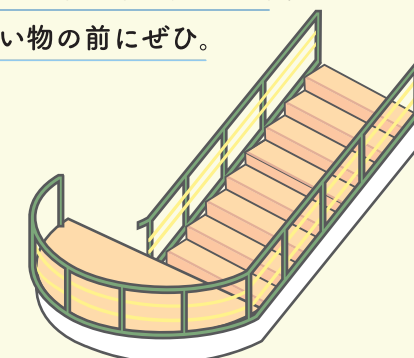
雪だるまをつくる人

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。



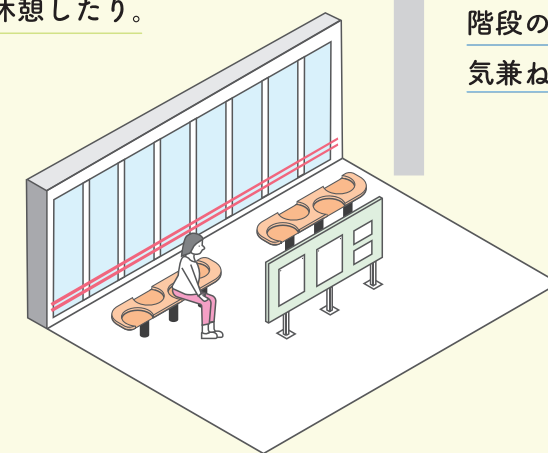
西友中央階段 **30段**

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。



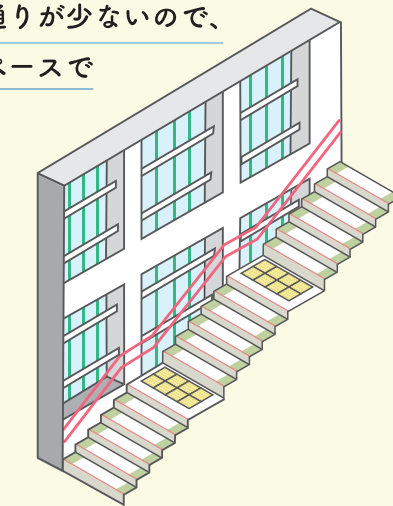
あいくる

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。



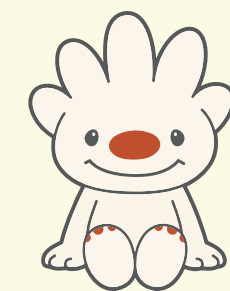
北3出口階段 **49段**

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。



ていぬの部屋

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