

【問い合わせ先】

千歳市介護予防センター

千歳市東雲町1丁目11番地

千歳市しあわせサポートセンター内

Tel: 23-0012 Fax: 23-0022

キリトリ

アンケート

①イベントを何で知りましたか？

- 広報 ちゃんと広告 社協HP
 当センターからの案内 知人に誘われて
 その他 ()

②イベントに参加した理由を教えてください。

- ウォーキングに興味があったから
 石碑や千歳の歴史に興味があったから
 知人に誘われたから
 その他 ()

③普段ウォーキングの習慣はありますか。

- ほぼ毎日 週1～2回 月2～3回
 習慣はない

④ご意見・ご感想をお聞かせください。

お名前

性別	男・女	年齢	代
----	-----	----	---

ご住所 〒

千歳市

Tel

ご協力ありがとうございました。

ちとせ石碑クイズに挑戦しよう！

【プレゼント受取期間】

7月1日～8月31日

【ルール】

- ・景品を受け取れるのは1人1回です。
- ・石碑クイズの対象は千歳市民です。

【内容】

- ・ウォーキングマップを参考に市内をウォーキングしよう。
- ・市内3か所の石碑に関するクイズに答え、介護予防センターへチラシを持参すると先着で景品（マスク）をプレゼントします！

ウォーキングのポイント

速度・頻度

汗ばむ程度の速足で。1回に20分以上が効果的。定期的に取り組めるとさらにgood！

歩き方

少し大股を意識して。着地はかかとから、足先からしっかり蹴るように歩きましょう。



上半身

目線は数メートル先。背筋を伸ばし、お腹は引き締めて。腕はリズムカルに振りましょう。

靴

足にあったシューズを。クッション性がありしっかりしたものを選びましょう。

ウォーキング時の注意点

1. 新型コロナウイルスへの感染予防対策を十分に行った上でご参加ください。
2. ウォーキングの前後には準備体操、水分補給を行い、ご自分のペースで無理のない範囲で実施してください。

スポーツ庁HP
「安全に運動・スポーツをするポイントは？」



令和3年

7月1日～
8月31日

ちとせ de ウォーキングマップ

石碑・石像編



主催：千歳市介護予防センター

石碑・石像を巡り、クイズに答えよう！
 このチラシを介護予防センターまで持参し、全問正解だった人へは先着で景品（マスク）をプレゼント！！
 市内には他にもたくさんの石碑・石像があるので、チェックしてみよう。

【参考・引用】石碑・石像：「石に刻まれた千歳の歴史 碑文編」 マップ：「ちとせウォーキングマップ」

石碑・石像編

ちとせ de ウォーキングマップ

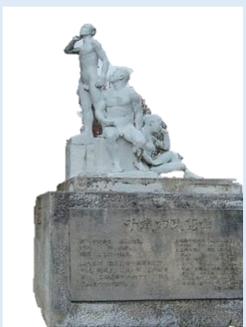
歩いて発見、千歳の歴史



石碑・石像クイズ

市民の像 市役所前庭

① 市民の像は過去、現在、未来をモチーフに三体の人物像で構成されています。そのうち女性像は何体あるでしょうか？



こたえ

ツルのモニュメント JR千歳駅

② 千歳駅敷地内にツルのモニュメントは何体あるでしょうか？



こたえ

千歳市都市宣言塔 北栄2

③ 都市宣言塔の上部には何がついているのでしょうか？
 ヒント：クイズ②「〇〇のモニュメント」



こたえ

★ 石碑・石像 ♀♂ トイレ
 モデルコース：約 3.6 km