

Topics

パシフィックネットに 新しい仲間が増えました。

今年3月より、下記の8物件の管理を担当させていただくことになりました。
管理会社としてみなさんの生活を全力でお手伝いさせていただきます。
また、お近くの方やお知り合いに住まいやマンションのことで
お困りの方がいらっしゃいましたらぜひご相談ください。
より良い住まいのご提案をさせていただきます。

- カーサ・ヒルズ澄川ステーション
- クレストコート山鼻
- クレストコート北31条
- クレストコート東札幌
- クレストコート本通南
- クレストコート白石
- クレストコート南12条
- クリアホームズ宮の沢

● お問い合わせ先 ●
太平洋興発(株)札幌支店 マンション管理課 ☎011-281-5381
[担当:川江]

Pacific Net プレゼント企画

『ウォークさっ歩ろパス』プレゼント!

読者プレゼントとして、特集面でご紹介した『ウォークさっ歩ろパス』を3名様へプレゼントいたします。
Pacific Net Vol.6の感想を書いて、メールで応募してください。

- 応募方法/住所、氏名、年齢、電話番号、Eメール、Pacific Net で取り上げて欲しいテーマ、欲しい商品に記載したEメールを下記アドレスに送信してください。

*応募は太平洋興発が管理するマンションにご入居されている方に限ります。
*お客様情報は当企画のみで使用し、それ以外の目的で使用することはありません。
*当選者の発表は商品の発送をもって換えさせていただきます。

募集締め切り
7月10日(金)

プレゼント応募先 info@s-co.jp

太平洋興発株式会社

<http://www.taiheiyo-net.co.jp>

札幌支店/〒060-0051 札幌市中央区南1条東1丁目2-1 太平洋興発ビル 3F

Pacific Net

太平洋興発がお届けする、ご入居者向け
コミュニケーション情報誌

Vol.06
2009.5.20発行

特集

春の日差しの中で、健康を楽しむ ウォーキングで ココロもカラダも健康に!



*パシフィック新さっぽろ番館の大規模修繕工事
*建築課からのお知らせ

特集

春の日差しの中で、健康を楽しむ ウォーキングで ココロもカラダも健康に!

やっと日差しが暖かくなって春らしい日が多くなってきました。
冬の間、家にこもりっ放しだった人も春の日差しに誘われ、体を動かしたくなりますよね。
今、最も身近な運動・健康管理としてウォーキングが注目されています。
札幌は街の中も郊外もウォーキングに適した場所がたくさんあります。
また、「単に歩いているだけではつまらない」という人は
各種ウォーキングイベントに参加してみるのも良いかもしれませんね。
それぞれに合ったレベルでウォーキングをしてみませんか?

ウォーキングのポイント

ウォーキングを始める前には必ず準備運動をしましょう。
手足の関節回し、膝の屈伸、全身のストレッチなどで体を動かしてから、歩き始めはゆっくり良いフォームを意識して歩きます。徐々にペースを上げて、息がはずむ速さで歩くことが健康ウォーキングのポイントです。

ウォーキングの効果

※効果の表れ方には個人差があります

- 有酸素運動により効率よく脂肪を燃焼できる
- メタボリックシンドロームや生活習慣病の改善
- 体全体の筋力の増強と血行の促進
- 心肺機能の向上と持久力のアップ
- 免疫力のアップ
- 数カ月を過ぎたころから体重が減少しスリムな体になる

肘をしっかり
振りながら
大またで
「1,2,1,2」と
リズムカルに

歩幅は身長
の1/2

肘を
90度に曲げ、
前後に
大きく振る



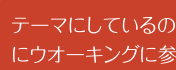
＼ほっかいどうを歩こう!/
『北海道の森と湿原をあるく』
北海道の見どころ・歩きどころ105
コースを徹底取材した「自然遊歩道案内」
の決定版!ウォーキング上級者はぜひ
参考してみてください。
●定価/2940円 寿郎社

6月～8月札幌市内ウォーキング大会開催予定

6月	20(土)	第13回 北の都札幌ツデーマーチ	☎011-520-7876
	21(日)	第13回北の都札幌ツデーマーチ実行委員会	
7月	26(金)	第2回 市民交流ウォーキング大会(札幌ドーム周辺)	☎011-622-5151
	12(日)	北海道森林スポーツフェスタ2009 in 定山溪	☎011-622-1100
8月	14(火)	花ウォーキング Dコース・花菖蒲	☎011-822-2400(代表)
	21(金)	精進川・天神山ルート Bコース・ウォーキング	☎011-822-2400(代表)
	29(土)	健康っていいねフェア2009(ウォーキング体験)	☎011-681-2400(代表)

＼さっぽろを歩こう!/ 『ウォークさっ歩ろパス』

市電一日乗券付きのまち歩きガイドブック「2009年度ウォークさっ歩ろパス」はウォークさっ歩ろパス実行委員会および札幌市が主催し、5月31日から11月8日の期間で購入、利用ができます。「歩(ふ)らりまち旅～市電で散策～」を



テーマにしているの、初心者でも気軽にウォーキングに参加できますよ。

- 販売価格/500円
- 販売場所/地下鉄定期券発売所含む市内56カ所

今回のプレゼント商品です!
詳しくはプレゼント応募の欄を読んで応募してください。

太平洋興発は
「ウォークさっ歩ろ」を
応援しているよ!