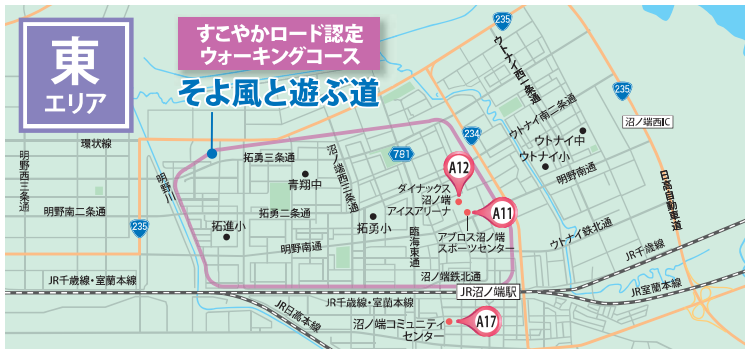


市内 スポーツ施設・公園

すこやかロード認定 ウォーキングコース MAP



スポーツ施設

- A1 西 苫小牧市日吉体育館
- A2 西 苫小牧市川沿公園体育館
- A3 西 アプロス日新温水プール
- A4 西 苫小牧市新ときわスケートセンター
- A5 西 苫小牧市総合体育館
- A6 西 苫小牧市ハイランドスポーツセンター
- A7 西 nepiaアイスアリーナ
- A8 西 アプロス矢代スポーツセンター
- A9 西 ヤクルト緑ヶ丘陸上競技場
- A10 西 苫小牧市緑ヶ丘公園庭球場
- A11 東 アプロス沼ノ端スポーツセンター
- A12 東 タイナックス沼ノ端アイスアリーナ

健康づくり関連施設

- A13 西 一般財団法人 ハスカッププラザ

コミセン

- A14 西 のぞみコミュニティセンター
- A15 西 豊川コミュニティセンター
- A16 東 住吉コミュニティセンター
- A17 東 沼ノ端コミュニティセンター

健康器具のある公園

- B1 西 川沿公園
- B2 東 緑ヶ丘公園
- B3 東 ゆたか公園

パークゴルフ場のある公園

- C1 西 はまなす町パークゴルフ場
- C2 東 日の出公園パークゴルフ場
- C3 東 勇払ファミリー公園パークゴルフ場



あなたの運動習慣 スタートブック

体を動かすって、案外たのしい。
そんなきっかけをこの一冊に。



あなたの運動習慣スタートブックとは？

運動には、さまざまな病気を予防する効果があることが分かっています。
「運動したい!」と思っても、どこに行けば良いのか、市内にどんな施設やスポットがあるのか分からない...という方も多いのではないのでしょうか。
そんな皆さまのお役に立てるよう、このスタートブックを作りました♪

お気に入りの場所を見つけて、ぜひ楽しく体を動かしてみよう

運動目的から適した施設を選ぶフローチャート

質問 1 今、病院からリハビリをすすめていますか？

はい
いいえ

病院・リハビリセンターで運動を続けましょう



質問 2 運動を始めるとき、どんなふうに取り組みたいですか？

専用の器具を使ってしっかり屋内で取り組みたい
スポーツ施設・コミセン・健康づくり関連施設
トレーナーのサポートで効率よく運動

家の近くで、気軽に少しずつ始めたい

質問 3 気軽に始めるなら、どれくらい体を動かしたいですか？

- ゆっくり、自分のペースで続けたい **すこやかロード認定ウォーキングコース** 負担が少なく、初心者でも安心
- 少しがんばって、しっかり体を動かしたい **健康器具のある公園** 無料で適度な負荷の運動ができる
- 会話を楽しみながら、しっかり体を動かしたい **パークゴルフ場のある公園** 仲間と楽しみながら、無理なく体を動かせる

スポーツ施設

A1 西 苦小牧市日吉体育館
〒日吉町3丁目4番3号
施設内容 体育館

A2 西 苦小牧市川沿公園体育館
〒川沿町4丁目6番1号
施設内容 体育館/トレーニング室

A3 西 アブロス日新温水プール
〒日新町2丁目2番41号
施設内容 トレーニング室/温水プール/ウォーキングコース/パーソナルレッスン

A4 西 苦小牧市新ときわスケートセンター
〒ときわ町3丁目8番1号
施設内容 スケートリンク

A5 中央 苦小牧市総合体育館
〒末広町3丁目2番16号
施設内容 体育館/トレーニング室/集団レッスン/パーソナルレッスン

A6 中央 苦小牧市ハイランドスポーツセンター
〒字高丘41番地
施設内容 インラインスケート/スピードスケート

A7 中央 nepiaアイスアリーナ
〒若草町2丁目4番1号
施設内容 トレーニング室/ランニングコース/スケートリンク

A8 中央 アブロス矢代スポーツセンター
〒矢代町2丁目1番12号
施設内容 体育館/テニスコート/集団レッスン

A9 中央 ヤクルト緑ヶ丘陸上競技場
〒清水町3丁目3番26号
施設内容 陸上トラック

A10 中央 苦小牧市緑ヶ丘公園庭球場
〒清水町3丁目3番26号
施設内容 テニスコート

A11 東 アブロス沼ノ端スポーツセンター
〒北栄町3丁目2番1号
施設内容 体育館/トレーニング室/温水プール

A12 東 ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ
〒北栄町3丁目2番3号
施設内容 スケートリンク

健康づくり関連施設
A13 中央 一般財団法人ハスカッププラザ
〒旭町2丁目9番7号
施設内容 運動教室

スポーツ施設の一覧・詳細はこちらの二次元コードよりご確認ください
HP▶

コミセン

A14 西 のぞみコミュニティセンター
〒のぞみ町1丁目2番5号
施設内容 体育館

A15 西 豊川コミュニティセンター
〒豊川町3丁目4番21号
施設内容 体育館/トレーニング室

A16 中央 住吉コミュニティセンター
〒住吉町1丁目3番20号
施設内容 体育館

A17 東 沼ノ端コミュニティセンター
〒沼ノ端中央4丁目10番16号
施設内容 体育館/トレーニング室

健康器具のある公園

B1 西 川沿公園
〒川沿町4丁目6番地
施設内容 背伸ばしベンチ(×3)、踏み台、踏板ストレッチ、懸垂、腹筋台、脇ストレッチ他

B2 中央 緑ヶ丘公園
〒清水町3丁目
施設内容 トレーニングステーション、背伸ばしベンチ(×5)、腹筋ベンチ(×5)

B3 中央 ゆたか公園
〒新開町2丁目8番地
施設内容 ジャンピングボール、丸太ハードル、屈伸台、腹筋ベンチ、平均台、平行棒

他の健康器具のある公園についてはこちらの二次元コードよりご確認ください
HP▶

パークゴルフ場のある公園

C1 西 はまなす町パークゴルフ場
〒はまなす町2丁目3番4丁目

C2 中央 日の出公園パークゴルフ場
〒日の出町1丁目1番地

C3 東 勇払ファミリー公園パークゴルフ場
〒字勇払142番地

他のパークゴルフ場のある公園についてはこちらの二次元コードよりご確認ください
HP▶

すこやかロード認定ウォーキングコース

木もれびの道 西
距離 3,400m
難易度 2.6エクササイズ
時間 51分
スタート: 沼ノ端公園
ゴール: 苦小牧川

緑ヶ丘公園 中央
(金太郎の池周辺)
距離 1,900m
難易度 4.5 エクササイズ
時間 28分
スタート: 金太郎の池
ゴール: 緑ヶ丘公園

そよ風と遊ぶ道 東
距離 2,200m
難易度 4.5 メッツ・葛
時間 60分
スタート: 沼ノ端公園
ゴール: 沼ノ端公園

イオンモール苦小牧ウォーキングコース

雨でも雪でも、昼夜を問わずどなたでも！イオンモールをウォーキングコースとしてご利用いただけます。
〒柳町3丁目1番20号(イオンモール苦小牧内) HP▶