

令和2年度健康ウォーキング事業
ウォーキングスタンプラリー～みんなで歩こう会～

- 【主 催】 苫小牧市
- 【主 旨】 苫小牧の自然あふれる道を歩くことで美しい街並みを再確認し、郷土愛を深めながら健康づくりと体力づくりに役立たせる
- 【内 容】 ①市役所、各施設に設置してあるスタンプ台紙を取りに行く
②参加者は各自コースを設定し、ウォーキングを行う（目安：30分程度）
③コースを歩き終わったら、各施設に設置しているスタンプを押す（1日1回まで）
④スタンプが全て（全6個）貯まると市役所で景品と交換
- 【期 間】 令和2年8月1日（土）～令和2年10月31日（土）まで
- 【景品等】 粗品 + とまチョップポイント 300ポイント （1人1つまで）
*景品は、12月25日（金）まで市役所8階スポーツ都市推進課で贈呈いたします
*ポイントカードをお持ちでない方はイオン苫小牧店で販売しております

【対象施設】 苫小牧市内施設（全13施設）

総合体育館 営業(9時～21時)	日吉体育館 営業(9時～21時)	川沿公園体育館 営業(9時～21時)	アブロス日新温水プール 営業(9時～22時)※土日21時まで ※毎月29日は休館	白鳥王子アイスアリーナ 営業(9時～21時) ※毎月第3木曜日は休館
ハイランドスポーツセンター 営業(10時～16時)	アブロス沼ノ端スポーツセンター 営業(9時～22時)※土日21時まで ※毎月30日は休館	新ときわスケートセンター 営業(10時～17時) ※毎月第2木曜日は休館	屋内ゲートボール場 営業(9時～21時) ※毎月第1、3木曜日は休館	勇払公民館 営業(9時～17時) ※土日は休館
植苗ファミリーセンター 営業(9時～21時)	緑ヶ丘公園陸上競技場 営業(8時～17時)	COCOTOMA 営業(9時～22時)		

【参加料】 無料

【お問合せ先】 苫小牧市総合政策部まちづくり推進室スポーツ都市推進課
苫小牧市旭町4-5-6 (TEL 34-9601 FAX 34-7717)
E-mail : sports@city.tomakomai.hokkaido.jp
HP : <http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kyoiku/sports/walking/>

【備考】 ウォーキングをする際は、以下のことに気を付けながら楽しみましょう！

- ① 一人又は少数で実施
- ② 場所は人が多いところを避ける
- ③ 他の人との距離の確保
- ④ すれ違うときは距離をとる

★体調確認やマスク着用（適度）、帰宅したときの手洗いうがい等も忘れずに！
★交通事故に気をつける！