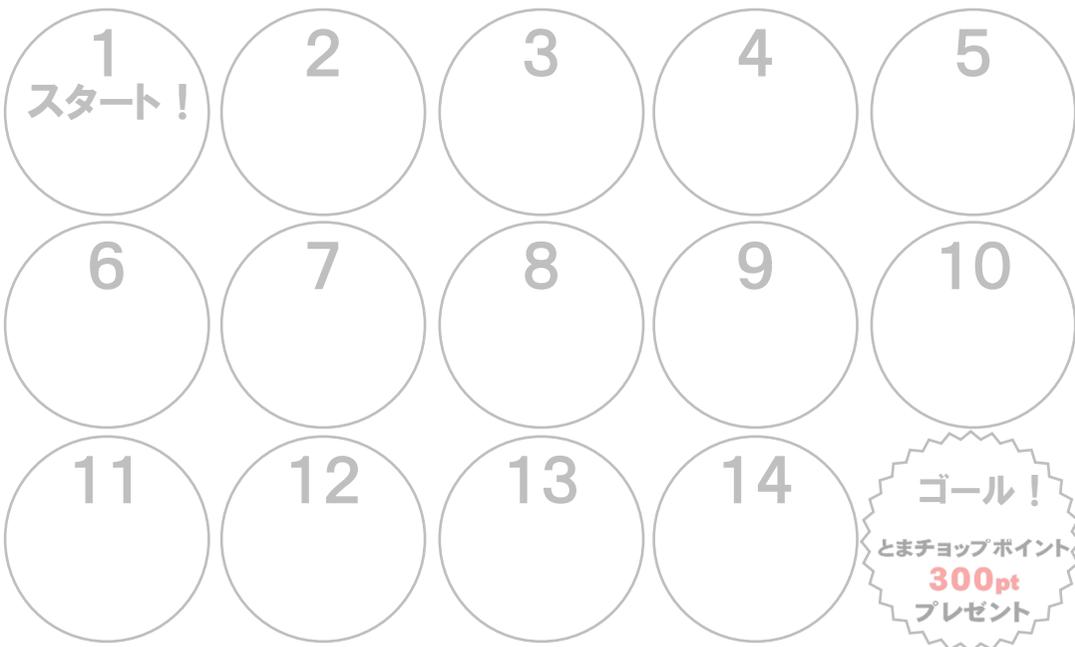


- ・2つ以上の施設でスタンプをもらってください。
- ・施設に関わらず、スタンプは1日1個までとなります。



●お知らせ●

その1 “とまチョップポイントアプリ”で毎日のウォーキングがポイ活に!?

スマホにアプリをダウンロードし、簡単な手続きをするとウォーキングの歩数に応じて、毎日ポイントが貯まります。ぜひ、スタンプラリーの期間中に始めてみてください！利用方法の相談もお待ちしています。



アプリダウンロード

その2 “ウォーキングフェスティバル2024 in すこやかロード”開催決定！

9/28(土)に沼ノ端地区の「そよ風と遊ぶ道」で開催します。参加賞&とまチョップポイントのプレゼントがあります。会場でスタンプラリーのポイント交換も行いますので、ぜひご参加ください！詳細は、広報とまこまい9月号でお知らせします。

住所

フリガナ
名前

年齢 歳

特典交換について（お問い合わせ先）

交換は10月18日(金)までに原則、本人がお越しくください。確認の上、台紙と交換でポイントを付与します。

【場所】 苫小牧市役所 8階 スポーツ都市推進課 (住所：旭町4丁目5-6)

【時間】 8:45~17:15 (平日のみ) 【TEL】 0144-34-9601

ウォーキングスタンプラリー



期間

6月3日(月)~9月27日(金)

特典交換は、10月18日(金)まで

●参加方法●

- ① 各自でコースを設定する。
- ② ウォーキングを実施し、コースを歩き終わったら、対象施設でスタンプを押してもらう。
- ③ 台紙にスタンプを15個集めて市役所で特典と交換！
※期間中1人1回のみとなります。

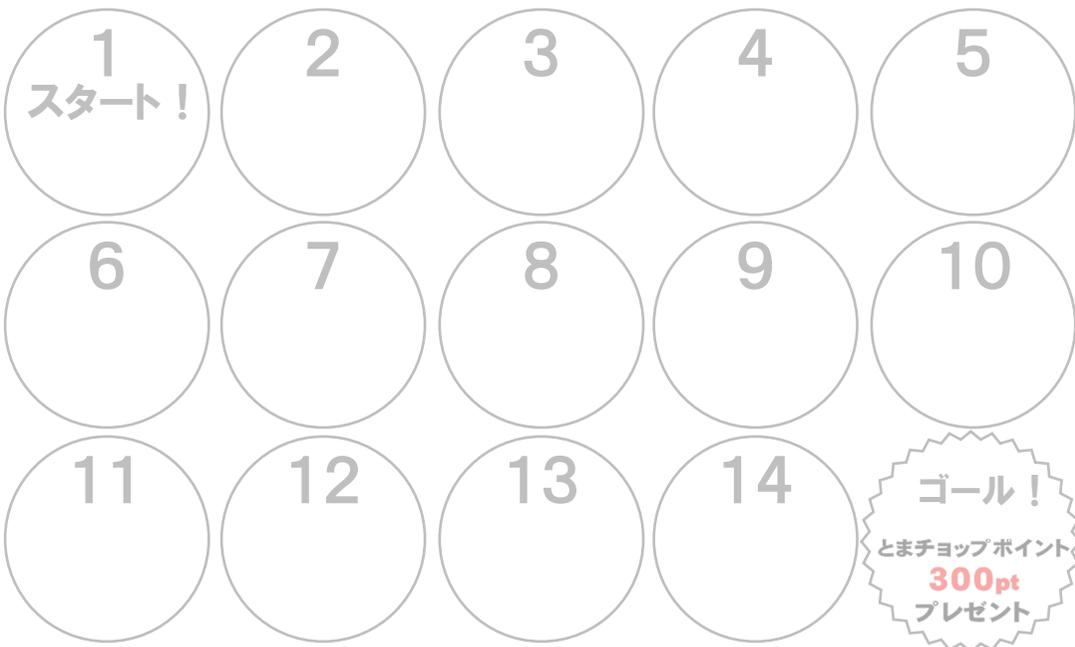
| | 対象施設 | 開館時間 |
|---|-----------------|-----------------------------------|
| ① | 総合体育館 | 9:00~21:00 |
| ② | 日吉体育館 | 9:00~21:00 |
| ③ | 川沿公園体育館 | 9:00~21:00 |
| ④ | アブロス日新温水プール | 9:00~22:00 (土日21:00) ※毎月29日は休館 |
| ⑤ | nepiaアイスアリーナ | 9:00~21:00 |
| ⑥ | 植苗ファミリーセンター | 10:00~16:00 |
| ⑦ | 新ときわスケートセンター | 10:00~17:00 ※毎月第2木曜日は休館 |
| ⑧ | アブロス矢代スポーツセンター | 9:00~21:00 ※毎月第1,3木曜日は休館 |
| ⑨ | 勇払公民館 | 9:00~17:00 |
| ⑩ | アブロス沼ノ端スポーツセンター | 9:00~22:00 (土日21:00) ※毎月30日は休館 |
| ⑪ | 緑ヶ丘公園庭球場 | 8:00~17:00 |

ウォーキングをする際の注意点

- ・体調を確認し、無理をしないようにしましょう。
- ・周りをよく見て、交通事故に気を付けましょう。
- ・こまめな水分補給を心がけましょう。



- ・2つ以上の施設でスタンプをもらってください。
- ・施設に関わらず、スタンプは1日1個までとなります。



●お知らせ●

その1 “とまチョップポイントアプリ”で毎日のウォーキングがポイント活に!?

スマホにアプリをダウンロードし、簡単な手続きをするとウォーキングの歩数に応じて、毎日ポイントが貯まります。ぜひ、スタンプラリーの期間中に始めてみてください！利用方法の相談もお待ちしています。



アプリダウンロード

その2 “ウォーキングフェスティバル2024 in すこやかロード”開催決定!

9/28(土)に沼ノ端地区の「そよ風と遊ぶ道」で開催します。参加賞&とまチョップポイントのプレゼントがあります。会場でスタンプラリーのポイント交換も行いますので、ぜひご参加ください！詳細は、広報とまこまい9月号でお知らせします。

住所

フリガナ
名前

年齢 歳

特典交換について（お問い合わせ先）

交換は10月18日(金)までに原則、本人がお越しくください。確認の上、台紙と交換でポイントを付与します。

【場所】 苫小牧市役所 8階 スポーツ都市推進課 (住所：旭町4丁目5-6)

【時間】 8:45~17:15 (平日のみ) 【TEL】 0144-34-9601

ウォーキングスタンプラリー



期間

6月3日(月)~9月27日(金)
特典交換は、10月18日(金)まで

●参加方法●

- ① 各自でコースを設定する。
- ② ウォーキングを実施し、コースを歩き終わったら、対象施設でスタンプを押してもらう。
- ③ 台紙にスタンプを15個集めて市役所で特典と交換！
※期間中1人1回のみとなります。

| | 対象施設 | 開館時間 |
|---|-----------------|-----------------------------------|
| ① | 総合体育館 | 9:00~21:00 |
| ② | 日吉体育館 | 9:00~21:00 |
| ③ | 川沿公園体育館 | 9:00~21:00 |
| ④ | アブロス日新温水プール | 9:00~22:00 (土日21:00) ※毎月29日は休館 |
| ⑤ | nepiaアイスアリーナ | 9:00~21:00 |
| ⑥ | 植苗ファミリーセンター | 10:00~16:00 |
| ⑦ | 新ときわスケートセンター | 10:00~17:00 ※毎月第2木曜日は休館 |
| ⑧ | アブロス矢代スポーツセンター | 9:00~21:00 ※毎月第1,3木曜日は休館 |
| ⑨ | 勇払公民館 | 9:00~17:00 |
| ⑩ | アブロス沼ノ端スポーツセンター | 9:00~22:00 (土日21:00) ※毎月30日は休館 |
| ⑪ | 緑ヶ丘公園庭球場 | 8:00~17:00 |

ウォーキングをする際の注意点

- ・体調を確認し、無理をしないようにしましょう。
- ・周りをよく見て、交通事故に気を付けましょう。
- ・こまめな水分補給を心がけましょう。

