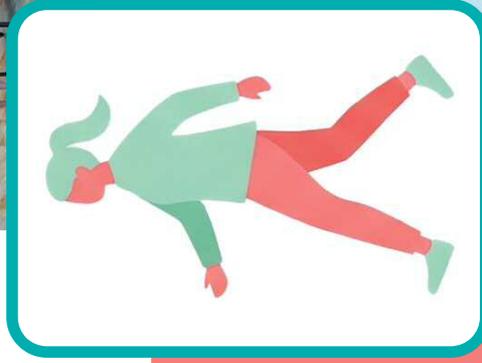
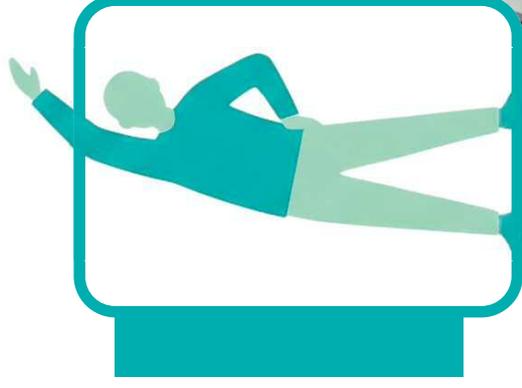


あなたの運動習慣 スタートブック

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だろうか。
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

スポーツ施設

- A1 西 苫小牧市日吉体育館
- A2 西 苫小牧市川治公園体育館
- 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アラザ

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 西 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

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



健康器具のある公園

- B1 西 川治公園
- B2 西 緑ヶ丘公園
- B3 西 ゆたか公園

パークゴルフ場のある公園

- C1 西 はまます町パークゴルフ場
- C2 西 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



運動目的から適した施設を選ぼうチャート

質問 1 今、病院からリハビリをすすめられていますか？

はい

いいえ

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

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

少しがんばって、しっかり体を動かしたい

少しがんばって、ゆっくり体を動かしたい

無料で誰でも、自分のペースで続けたい

スポーツ施設

5 苦小牧市総合体育館
 施設 名称 未広町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、ハーソナルレッスン

10 苦小牧市緑ヶ丘公園庭球場
 施設 名称 清水町3丁目3番20号
 施設 内容 テニスコート

14 豊川コミュニティセンター
 施設 名称 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

15 住吉コミュニティセンター
 施設 名称 住吉町1丁目3番20号
 施設 内容 体育館

16 住吉コミュニティセンター
 施設 名称 住吉町1丁目3番20号
 施設 内容 体育館、トレーニング室

1 苦小牧市日吉体育館
 施設 名称 日吉町3丁目4番3号
 施設 内容 体育館

6 苦小牧市ハンドスポーツセンター
 施設 名称 宇高町41番地
 施設 内容 インラインスケート/スピードスケート

11 アプロス沼ノ端スポーツセンター
 施設 名称 北栄町3丁目2番3号
 施設 内容 スケートリンク

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

2 川治公園
 施設 名称 川治町4丁目6番地
 施設 内容 背伸ばしベンチ(X3)、踏み台、踏版ストレッチ、懸垂、腕立て、脇ストレッチ他

9 はまなす町パークゴルフ場
 施設 名称 はまなす町2丁目3番4丁目
 施設 内容

2 苦小牧市川治公園体育館
 施設 名称 川治町4丁目6番1号
 施設 内容 体育館、トレーニング室

7 nepiaアイスアリーナ
 施設 名称 北栄町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

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

16 住吉コミュニティセンター
 施設 名称 住吉町1丁目3番20号
 施設 内容 体育館

3 緑ヶ丘公園
 施設 名称 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 (X5)、腕立てベンチ (X5)

5 日の出公園パークゴルフ場
 施設 名称 日の出町1丁目1番地
 施設 内容

3 アプロス日新温水プール
 施設 名称 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、ハーソナルレッスン

8 アプロス矢代スポーツセンター
 施設 名称 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

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

17 沼ノ端コミュニティセンター
 施設 名称 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

3 ゆたか公園
 施設 名称 新開町2丁目6番地
 施設 内容 ジョギングポール、木本ハードル、屈伸台、腕立てベンチ、平均台、平行棒

5 勇払ファミリー公園パークゴルフ場
 施設 名称 宇野勇弘142番地
 施設 内容

4 苦小牧市新とぎわスケートセンター
 施設 名称 新とぎわ町3丁目8番1号
 施設 内容 スケートリンク

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

17 沼ノ端コミュニティセンター
 施設 名称 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

17 沼ノ端コミュニティセンター
 施設 名称 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

3 ゆたか公園
 施設 名称 新開町2丁目6番地
 施設 内容 ジョギングポール、木本ハードル、屈伸台、腕立てベンチ、平均台、平行棒

5 勇払ファミリー公園パークゴルフ場
 施設 名称 宇野勇弘142番地
 施設 内容

木もれびの道 西
 施設 名称 山崎町1丁目
 施設 内容 コール、有田川、山崎公園、山崎小学校、山崎公民館、山崎公園、山崎公園、山崎公園

緑ヶ丘公園 (金太郎の池周辺) 中
 施設 名称 山崎町1丁目
 施設 内容 池、山崎公園、山崎公園、山崎公園

そよ風と遊ぶ道 東
 施設 名称 山崎町1丁目
 施設 内容 山崎公園、山崎公園、山崎公園

イオンモール苦小牧 ウォーキングコース 中
 施設 名称 山崎町3丁目1番20号
 施設 内容