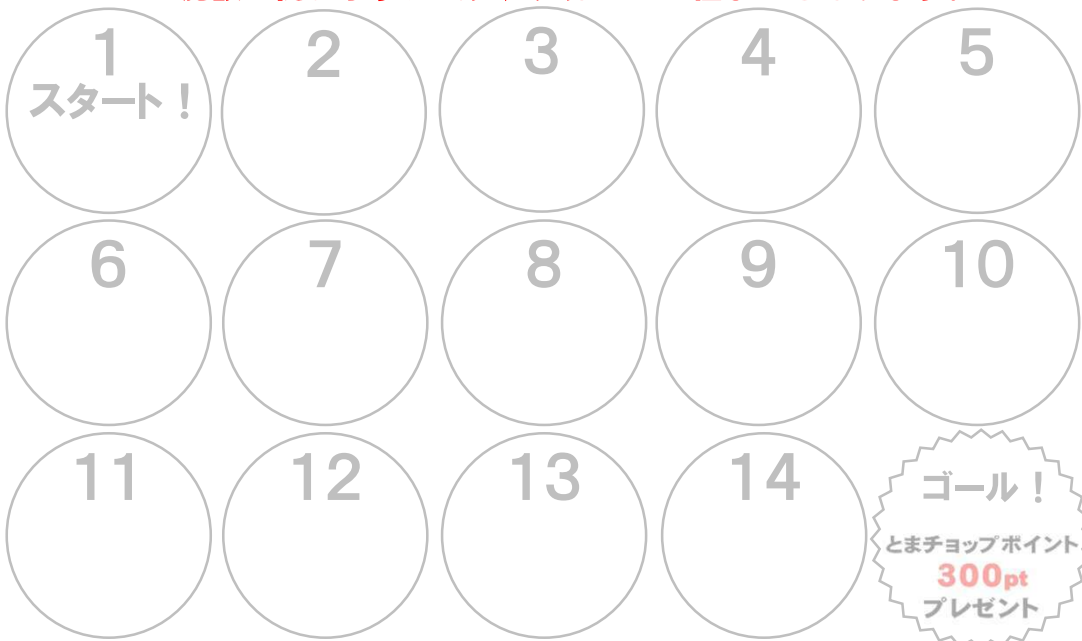


- ・2つ以上の施設でスタンプをもらってください。
- ・施設に関わらず、スタンプは1日1個までとなります。



歩いたあとがゴールじゃない!?

運動×栄養で
からだの中からもっと元気に **4選**

日々のウォーキングおつかれさまです。歩くことで体力アップや気分転換になるだけでなく、腸の動きが活発になるって知っていましたか? でも実は、それだけじゃもったいないんです!

今注目されているのが「運動+栄養」の組み合わせ。そこでおすすめなのがこちら👉



バナナの糖質は
少しずつエネル
ギーになるので、
ウォーキングする

30分～1時間前に食べるのがオススメ。
食物繊維がお腹の調子も整えます。



サバの缶詰は
タンパク質と
カルシウムを一緒
に摂れるお助け食材。

ちなみに日光を浴びるとカルシ
ウムの吸収が促進されます。



脱水には要注意。
のどが渴いたと
思う前に水分補
給をしましょう。

真夏など汗をたくさんかく日は例
外ですが、ふだんは水や白湯、麦
茶を飲むのがよいです。



タンパク質を
手軽に摂るには
チーズもよいです。
常温で持ち歩けるタイプ
のものもあります。ただしキャン
ディタイプは喉つまりにご注意を!

住所

フリガナ
名前

年齢

歳

令和7年度苫小牧市健康ウォーキング事業

ウォーキングスタンプラリー



期間

6月2日(月)～10月3日(金)
特典交換は、10月17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 (土日祝21:00) ※毎月29日は休館
⑤	nepiaアイスアリーナ	9:00～21:00※毎月第3木曜日は休館
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	8:30～17:30※毎月第2木曜は休館
⑧	アブロス矢代スポーツセンター	9:00～21:00 ※毎月第3木曜日は休館
⑨	勇弘公民館	9:00～21:00 ※土日祝、平日17:15～はスタンプ押印不可
⑩	アブロス沼ノ端スポーツセンター	9:00～22:00 (土日祝21:00) ※毎月30日は休館
⑪	ヤクルト緑ヶ丘陸上競技場	6～8月 8:00～19:00、9月 8:00～18:00 10月 8:00～17:00

●お知らせ● “ウォーキングフェスティバル2025 in すこやかロード”開催決定!

10月4日(土)に沼ノ端地区の「そよ風と遊ぶ道」で2年連続の開催!

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。

詳細は、広報とまこまい9月号でお知らせします。

特典交換について (お問い合わせ先)

交換は10月17日(金)までに原則、本人がお越しください。

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番地6号)

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

