

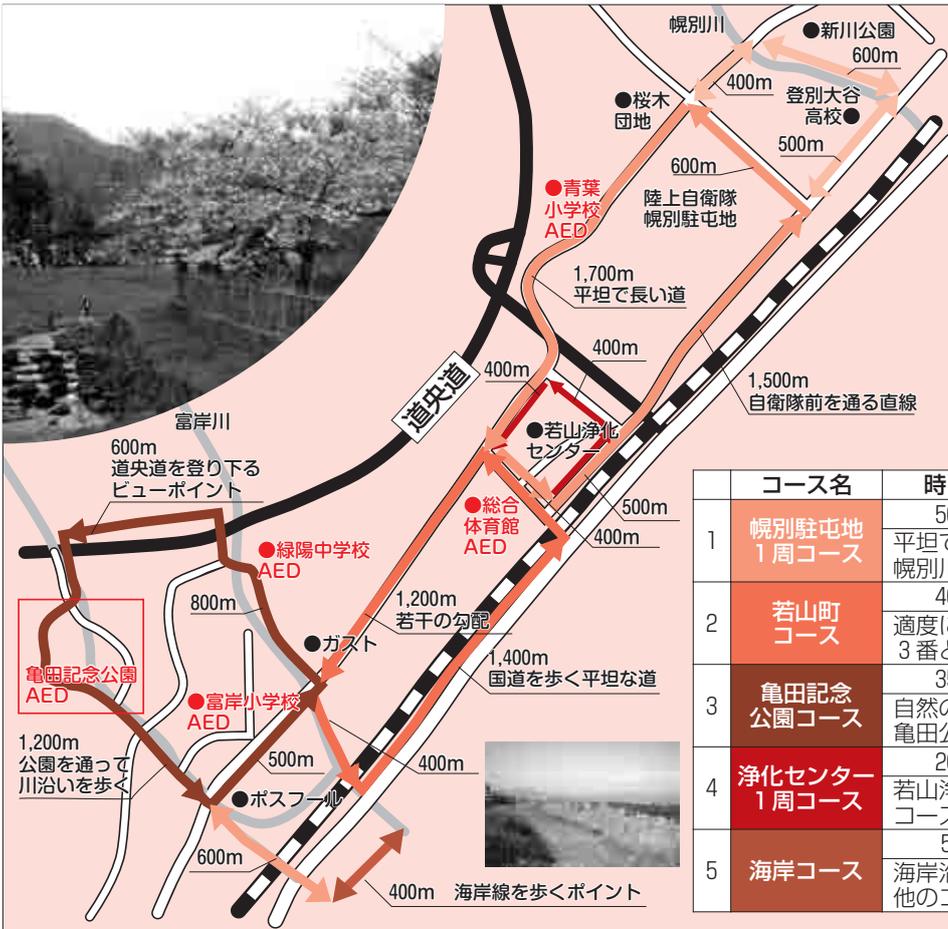
ウォーキングのすすめ

総合体育館 周辺

AED設置場所

場所	住所
亀田記念公園	富岸町3丁目
富岸小学校	富岸町2丁目
緑陽中学校	富岸町1丁目
総合体育館	若山町2丁目
青葉小学校	青葉町

コース名	時間	距離	Exポイント
1 幌別駐屯地1周コース	50分	4.2km	3.3Ex
	平坦ですが距離のあるロングコース 幌別川まで足を伸ばすこともできます		
2 若山町コース	40分	3.4km	2.7Ex
	適度にアップダウンがある中距離コース 3番との組み合わせでロングコースも可能		
3 亀田記念公園コース	35分	3.1km	2.3Ex
	自然の緑と水辺歩く癒しコース 亀田公園内でマイナスイオンを浴びよう		
4 浄化センター1周コース	20分	1.7km	1.3Ex
	若山浄化センターの外側を回るショートコース		
5 海岸コース	5分	0.4km	0.33Ex
	海岸沿いの散歩コース 他のコースと組み合わせて足を伸ばそう		



市営陸上競技場周辺

コース名	時間	距離	Exポイント
1 来馬川コース	40分	3.9km	2.7Ex
	来馬川沿いを歩く中級コース 川沿いだけを往復しても良いでしょう		
2 岡志別川コース	50分	4.2km	3.3Ex
	長い登りが続くチャレンジコース 鳥のさえずりや景色を楽しんでください		
3 望洋コース	25分	2.4km	1.7Ex
	海を望む初級コース リフレッシュしたい時に最適です		
4 らくあコース	50分	4.2km	3.3Ex
	市民プールらくあを起点にしたコース 岡志別の森までの往復も良いでしょう		
5 岡志別の森運動公園	10分	1.0km	1.67Ex
	500mのコースもあります 他のコースと組み合わせて歩きましょう		

AED設置場所

場所	住所
幌別児童館	幌別町4丁目
鉄南ふれあいセンター	幌別町3丁目
市役所	中央町6丁目
登別市青少年会館	中央町5丁目
幌別小学校	中央町6丁目
常盤児童館	常盤町2丁目
労働福祉センター	千歳町3丁目
幌別中学校	千歳町3丁目
幌別東小学校	幌別町8丁目
市民プール「らくあ」	幸町1丁目
岡志別の森運動公園	千歳町

