

# 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

