

# 農試公園 屋内広場

(ツインキャップ)  
住所 八軒5条西6丁目  
TEL 615-3680 (農試公園管理事務所)



農試公園屋内広場(ツインキャップ)は季節や天候に左右されずに、屋外と同じ太陽光の下、土のグラウンド上でスポーツができる運動施設です。サンルーム、ロッカー、シャワー室も完備し、冬期間は暖房が入ります。団体の専用利用がほとんどですが、パークゴルフやサッカー、キャッチボールなど種目別で個人利用も可能です。個人利用の時間割や専用利用の申し込みについては、区役所などで配布している農試公園だよりで確認するか、管理事務所までお問い合わせください。

## 屋内広場利用案内

- 利用時間 午前9時～午後9時
  - 休館日 毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日、年末年始)
  - 利用料金  
一般390円 高校生230円 65歳以上130円
- 当日券、利用時間帯(午前の部午前9時～正午、午後の部午後1時～5時、夜間の部午後6時～9時)ごとの個人料金です。  
\*中学生以下は無料。中学・高校生は生徒手帳の提示が必要です。  
\*小学生以下は保護者の同伴が必要です。  
\*65歳以上は敬老手帳などの提示が必要です。



▲歩くスキーのコース。公園内をほぼ一周する平坦なコース(約2.3km)です。

### ■歩くスキーの貸し出し

**貸出時間** 午前9時～午後3時(返却は午後4時まで)。  
**貸出料金** 一日200円(スキー、ポール、靴のセット)。  
靴のサイズなどは管理事務所へお問い合わせください。  
\*歩くスキーは例年3月中旬ごろまで利用できます。

農試公園ツインキャップは冬場でも貸し切りでスパイクを使用できる貴重な練習場です。1カ月に1～2度、練習にきています。



北星学園大学ラクロス部の皆さん

\*ラクロスは球技の一種で、カナダの国技です。相手陣のゴールにシュートを決めることで得点を競います。

## ウォーキングの姿勢と靴選び



## 手軽で効果抜群！ ウォーキング

ウォーキングはほかの運動に比べ、けがの心配や心臓への負担が少なく、手軽に始めることができます。また、肥満やストレスの解消、脳の活性化、心肺機能の向上、骨や足腰の強化に役立ちます。

### ■一日一万歩が理想

日本人は一日に消費する量よりも、約300キロカロリーにエネルギーを取っているといわれています。一日一万歩のウォーキングは、この余分なカロリーを消費するのにちょうどよい運動量になります。一万歩は一分間に110～120歩の速度で歩いた場合、時間にして一時間半前後、距離にして約六～七キロメートルです。

一万歩で約300キロカロリー  
ご飯1.5杯分に相当！

### ■冬場の歩き方のコツ

- ①靴の裏全体を路面に着けて歩きましょう。
  - ②小さな歩幅でそろそろ歩きましょう。
- 路面に注意

### ■転倒予防

①靴の裏全体を路面に着けて歩きましょう。

緩やかな斜面や、降り積もった雪の下のツルツル路面は滑りやすくなっているため、気を付けましょう。

### ■服装について

手袋、帽子、マフラーを使って寒さを防ぎましょう。転倒時のけが防止のため、ポケットに手を入れて歩かないようにしましょう。

専用のウォーキングデッキもご利用ください

詳細 西保健センター TEL (621) 4241



西健康づくりセンター  
住所 八軒1条西1丁目7-7  
TEL 618-8700

- 利用時間  
火～土 午前9時30分～午後8時30分  
日・祝 午前9時30分～午後6時
  - 休館日 月曜・年末年始
  - 利用料金 1回390円
- \*小学生以下は保護者の同伴が必要です。