

利用案内

- 施設使用料
個人使用 一般150円・高校生100円・中学生以下無料
体成分分析10円
シャワー50円(7分)
障がい者は5割減免となります。
定期券・回数券あります。
- 専用使用 体育室・健康運動研修室…要予約
- 利用時間
体育室・ウォームアップコーナー 9:00~21:00
健康体力チェック室 9:00~17:00
健康相談コーナー(週4日) 10:00~15:00
健康運動研修室 ①9:00~12:00
②13:00~17:00
③18:00~21:00
- 休館日
■毎月第4月曜日(ただし月曜日が祝日の場合は火曜日)
■12月30日~1月4日
※体育室・研修室の利用状況は、運動施設予約システム(<http://yoyaku.asahikawa-park.or.jp>)でご確認いただけます。
※大会等により使用できない場合があります。

ご案内図



●所在地/旭川市神居町忠和
TEL(0166)69-2345
FAX(0166)69-2346

交通

道北バス 59 62 63
忠和5の3バス下車:徒歩約5分

企画発行 公益財団法人 旭川市公園緑地協会
監修 旭川市土木部公園みどり課
ホームページアドレス <http://www.asahikawa-park.or.jp>

忠和公園体育館

検索



Health Garden Chuwa



ヘルス・ガーデン忠和 忠和公園体育館

施設のご案内

沿革

志和公園は、旭川市が平成2年に健康都市宣言をし、平成3年度から緑豊かな環境の中で誰もが日常的に健康運動が楽しめる公園として、10か年計画で整備されました。

健康運動公園は、老若男女を問わず市民各層が個々の運動能力に応じて、基礎体力の維持増進を図るとともに、スポーツレクリエーション活動を通じた市民の交流の場を目指しております。

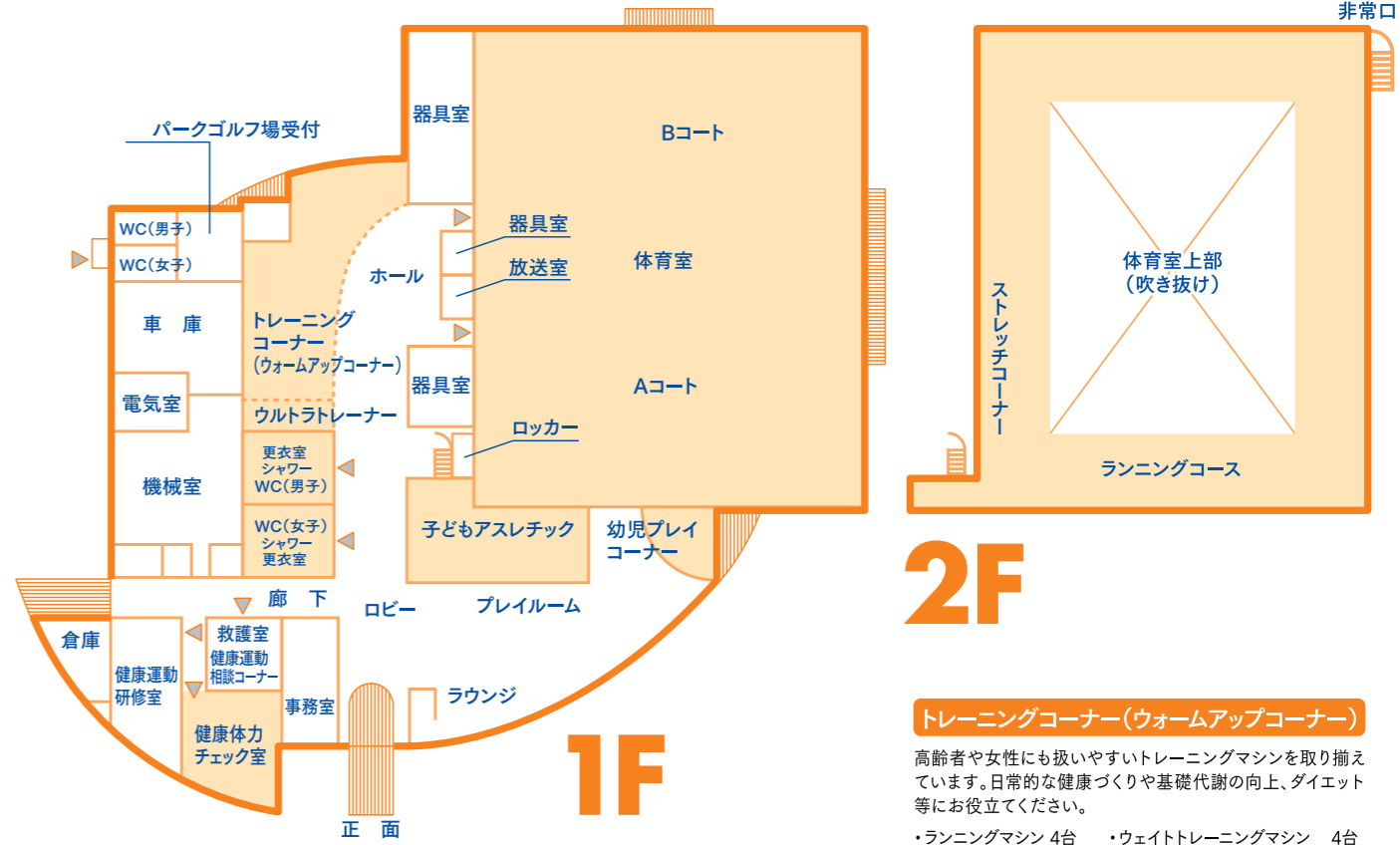
●公園面積15.5ha ●体育館3,922㎡



施設概要

緑豊かな環境の中で、誰もが日常的に健康運動が楽しめる公園となっております。

- 
体育館
 健康運動公園の核となる施設です。
- 
ジョギングコース
 ウレタン舗装の園路(外周1500m、内周750m、幅員4m)でランニングやウォーキングができます。
- 
多目的広場
 約4haの芝生広場です。サッカーやイベントなど多目的に利用できます。
- 
パークゴルフ場
 18ホール、パー66の起伏に富んだコースです。
- 
水上トリムコース
 遊水路での水遊びや各種遊具を一体的に利用する施設です。
- 
多目的コート(専用使用)
 インラインホッケー等ができます。
- 
遊具広場
 大型遊具で遊ぶことができます。
- 
冬期間の利用
 1周2.4kmの歩くスキーコースを整備しています。
- 
トイレ



健康運動研修室

体育館主催の健康運動教室(ヨガ・ダンス等)や15人程度までの運動サークルの活動場所として利用できます。CDプレイヤー・大型鏡・レスンバーが常設されています。

体育室・2Fランニングコース

面積33m×40m(実面積1,354㎡)の体育室では、誰もが気軽に各種の運動を楽しむことができます。また、2階には一周142mのランニングコースがあります。体育室は、曜日と時間によって卓球・バドミントン・ミニバレー・バスケットボール等ができます。

健康体力チェック室・健康運動相談コーナー

体成分分析装置(インボディ)は筋肉と脂肪量から身体バランス、部位ごとの筋肉バランス等が測定できます。結果用紙から、どこを鍛えたら良いのかが簡単に分かります。その他、身長体重計・肺活量計・握力計・背筋力計もあります。

2F

トレーニングコーナー(ウォームアップコーナー)

高齢者や女性にも扱いやすいトレーニングマシンを取り揃えています。日常的な健康づくりや基礎代謝の向上、ダイエット等にお役立てください。

- ・ランニングマシン 4台
- ・クロストレーナー 2台
- ・エアロバイク 6台
- ・ウェイトトレーニングマシン 4台
- ・サーキットトレーニングマシン 6台
- ・腹筋・背筋ベンチ 各1台

