

# 運動後は お風呂でさっぱりしませんか？



釧路浴場組合では「釧路市健康づくり応援団」に登録し  
皆様の健康づくりを応援しています！  
市内のウォーキングマップの配布のほか  
ランナーズ銭湯(ランニングステーション)の  
取り組みもしております！



※ランナーズ銭湯(ランニングステーション)とは？

ジョギング、ランニング、ウォーキング等の着替え・荷物の預け場所に銭湯を拠点にすることです。

## ＜ランナーズ銭湯 ご利用の流れ＞

- ① ランナーズ銭湯登録店舗で受付
- ② 脱衣所で着替えて荷物を預ける
- ③ ランニング・ウォーキングなどの運動を実施
- ④ 運動後、銭湯で汗を流してリフレッシュ！



## ＜ご利用料金＞

ランナーズ銭湯(ランニングステーション)のご利用料金は、入浴料込みで「約500円(税込み)」です。

※料金等は変更の可能性がありますので、北海道公衆浴場業生活衛生同業組合のホームページ(<https://www.kita-no-sento.com/>)をご確認ください。

## ＜ランナーズ銭湯 登録店舗（釧路市健康づくり応援団にも登録しています）＞

| 登録店舗名                  | お知らせ                               |
|------------------------|------------------------------------|
| ❁ 丹頂湯（鳥取大通 3-12-24）    | ロッカーありませんが荷物預かります。駐車場の空きは時間帯によります。 |
| ❁ 幸楽湯（春日町 6-25）        | ロッカー・駐車場は大丈夫です。駐車場の空きは時間帯によります。    |
| ❁ 栄湯（新栄町 1-20）         | ロッカー・駐車場は大丈夫です。駐車場の空きは時間帯によります。    |
| ❁ 望洋湯（春採 6-4-5）        | ロッカー・駐車場は大丈夫です。駐車場の空きは時間帯によります。    |
| ❁ 大喜湯 春採店（春採 7-1-45）   | ロッカーありませんが荷物預かります。駐車場の空きは時間帯によります。 |
| ❁ 大喜湯 昭和店（昭和中央 5-11-8） | ロッカーありませんが荷物預かります。駐車場の空きは時間帯によります。 |
| ❁ 晴の湯（武佐 2-28-6）       | ロッカーありませんが荷物預かります。駐車場の空きは時間帯によります。 |

## ＜健康づくり応援団とは？＞

市民の皆さんの健康づくりを地域全体で支える環境づくりに協力しているお店や施設のことです。

※詳しい登録店舗、協力内容などについては釧路市のホームページをご覧ください。



## ＜ウォーキングマップとは？＞

釧路市内の豊かな自然や街並みが楽しめるウォーキングコースを全 10 種類用意しています。

健康づくり応援団登録店・釧路市役所健康推進課で配布、釧路市のホームページでもダウンロードできます。