

健康スタジアム

Health Stadium

健康づくりをバックアップ～「健康パーク」ならではの多彩なアイテム～

- 温泉やトレーニング機器など、健康づくりのアイテムを豊富に取り揃えています。
- 1回利用や定期利用などのセルフ利用ができます。
- 企業の福利厚生やグループでの体力測定などもお申込み可能です。
- 運動、栄養、休養などについて専門スタッフによるアドバイスも受けられます。

ご利用方法などについては
スタッフまでお気軽に
お尋ねください。

リラックスゾーン



湯治庵(とうじあん)

地下約1,450mから湧出する天然温泉です。天気の良い日は立山連峰を仰ぎ見ることができ、ゆっくりリラックスすることができます。内湯、薬湯、露天をご利用いただけます。シャンプー、ボディソープも備え付けています。



トレーニングゾーン

2025年4月に床をリニューアルしました。室内用シューズで広い空間を伸び伸びと運動できます。ランニングマシンや筋トレマシンのほか、ローエルゴ、バランスボールなど豊富にマシン類をご用意しています。1周75mの空間走路(ウォーキング、ジョギングコース)もあります。



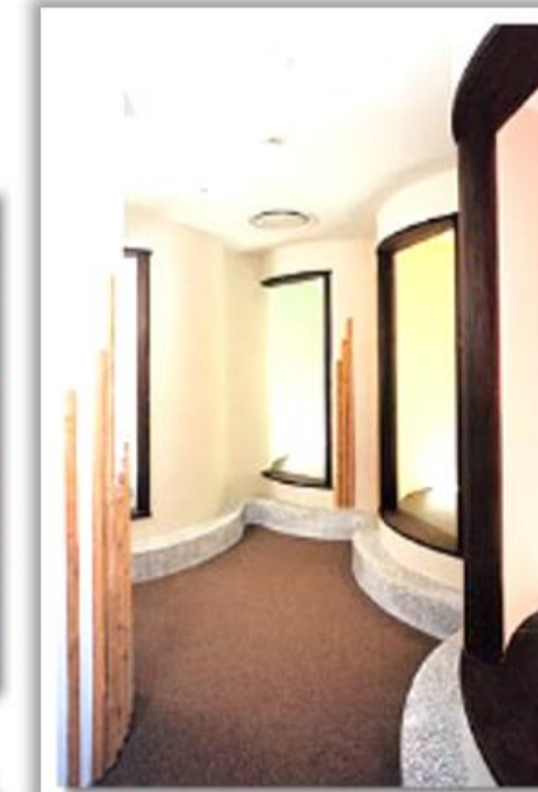
映像レッスン

2025年4月から、インストラクターによるレッスンに加え、映像配信によるレッスンがスタート。多彩なプログラムを数多く取り揃えました。



体力測定室

握力・長座体前屈・垂直飛び・全身反応時間・閉眼片足立ち・上体おこしの6種目の測定を行います。 ※事前予約制



瞑想室

お好みの色を選択し、楽な姿勢で座り、香りを嗅ぎながら座禅にも似た自己修養や精神集中が図られ、心の癒しとリラックス状態を体験できます。



トレーニングマシン

ランニングマシンやエアロバイクなどの各種マシンを備えており、お好みにあったトレーニングが行えます。



小スタジオ

エアロビクスダンスやヨガなどを行うスペースです。音響設備が整っており、また部屋の周囲は鏡となっています。自分の動きを確認しながら、リズムに合わせて気持ちよく健康づくりが楽しめます。



ちびっこ室

保育士による保育(有料)を行っているので、お子さんを預けて安心して健康づくりに取り組んでいただけます。 ※利用方法については、事前にお問い合わせください。



バーデゾーン

水着を着たまま温泉を利用し、心と体をリラックスさせるゾーンです。「全身浴」「圧注浴」「ミストサウナ」など変化に富んだ10種類の浴槽があります。



温水プール

3レーンの25mコースとリラクゼーションプールが一体となった屋内温水プールは、水温は約30℃に設定され、一年中いつでも快適に水中エクササイズができます。水中照明も備えており、アクアビクスなどの運動プログラムのほか、フローティングなど水の特性を活かしたリラックスメニューも体験できます。



マッサージ機、和室 他
静かなゆったりとした空間で、リラックスチェアに足を投げ出し、くつろいでいただけます。椅子よりも畳が好きな人のために和室も用意しております。マッサージ機等は、無料で利用できます。

生命科学館

Life
Science
Hall

オープンスペース
エアロビクスや太極拳、ヨガなどの
講座会場や学校遠足での休憩所
といった活用をしています。
※予約有料制



屋外健康づくり施設

Outdoor
Institution
Healthy

全長1km、ゴムチップ舗装の「トリム
コース」では、緑の中でウォーキング
やジョギングができます。／中央の芝
生エリアは、どなたでも自由に利用で
きます。



アドベンチャー
フィールド

「じゃぶじゃぶ池」は、夏場の人気スポットです。
(休館日や秋口～春先は水を抜いています。)／
「パークゴルフ場」は、18ホール全806mのコース
を無料で利用できます。



トリムコース



じゃぶじゃぶ池



パークゴルフ場

譲り合っご利用をお願いいたします(道具の有料レンタルあり。)／大きな壁や丸
太を配した「アドベンチャーフィールド」は、プロジェクトアドベンチャー専用エリアで指
導員とともに講座を行います。 ※予約有料制

※事前にご注意事項を確認いただき、ルールを守ってご利用願います。

貸室

Rental
Room

第1研修室、第2研修室、調理室を
お貸しています。※予約有料制



第1研修室



調理室

ご利用の際は、第2研修室と合わせてご予約
ください。

健康スタジアム

チェックイン チェックアウト

開館時間

火～土曜日 10:00～22:00(最終入場時間21:30)
日曜・祝日 10:00～19:00(最終入場時間18:30)

生命科学館、屋外施設、貸室

終日 10:00～17:30

休館日

月曜日(祝日の場合翌日)、施設点検日、元日

駐車場

無料407台

所在地

〒939-8224 富山県富山市友杉151番地

TEL & FAX

TEL 076-428-0809 FAX 076-428-0831

URL

<https://toyama-pref-ihc.or.jp/>

沿革

平成11年7月
富山県国際健康プラザ 開館
平成24年4月
富山県立イタイイタイ病資料館 開館

面積等

敷地面積 約10.7ha
建築面積 7,053㎡ 延床面積 10,635㎡



ホームページ



2025.10

～ 健康づくりと癒しの空間 ～

とやま健康パーク

健康スタジアム

生命科学館

屋外健康づくり施設

富山県立イタイイタイ病資料館



富山県国際健康プラザ(愛称:とやま健康パーク)

公益財団法人 富山県健康づくり財団

温泉利用型健康増進施設

指定運動療法施設