

シニア世代の充実健康ライフ、始めましょう！

令和5年度

DOスポ! シニア健康塾

みんなで楽しく身体を動かしましょう！

ノルディック複合リレハンメルオリンピック金メダリスト 阿部 雅司 氏

4月1日(土)より お申し込み開始!!

※4月14日(金)募集締切り

「DO スポ！シニア健康塾」は、こんな教室です！

多彩なプログラム!!

「人生100年時代」を迎え、健康度測定・軽スポーツ・フィットネス・文化教室など健康づくりに関する様々なプログラムを通じて、健康に関する知識と実践力を身に付け、健康寿命を延ばし、充実した健康ライフを目指しましょう！

多彩な専門スタッフ!!

各プログラムの指導は、専門知識を有した講師が指導を行います。また、当協会が管理運営する札幌市内のスポーツ施設を効果的に連携させるスポーツクラブ事業のクラブマネージャー・阿部雅司氏(ノルディック複合リレハンメルオリンピック金メダリスト)が、一緒に種目を楽しんだり、ノルディックウォーキングや歩くスキーの指導をいたします。

期間・対象・受講料など

- コース ①中島コース ②北コース
- 期間 令和5年5月～令和6年3月
- 対象 55歳以上の健康な男女
- 定員 各コース30名
- 回数 全20回
- 受講料(税込)
一般：30,000円
65歳以上の方：28,000円
障がいのある方：24,000円

お問い合わせ

①中島コース(中島体育センター)

電話番号：011-530-5906

住所：中央区中島公園1番5号

②北コース(北区体育館)

電話番号：011-763-1522

住所：北区新琴似8条2丁目1番25号

主催



一般財団法人

札幌市スポーツ協会

札幌市体育館グループ、札幌市温水プールグループ、健康づくりセンターグループ指定管理者



協力



NPO法人
健康マーシャン北海道

令和5年度 DOスポ！シニア健康塾 日程表

① 中島コース					② 北コース				
回数	日程	時間	実施内容	会場	回数	日程	時間帯	実施内容	会場
1	5/17(水)	10:00~12:00	ポッチャ	中島体育センター	1	5/25(木)	10:00~12:00	ポッチャ	北区体育館
2	別途お知らせ		健康度測定	中央健康づくりセンター	2	別途お知らせ		健康度測定	中央健康づくりセンター
3	6/14(水)	10:00~11:30	スポーツチャンバラ	中島体育センター	3	7/13(木)	09:00~10:00	水中フィットネス(プール)	東温水プール
4	別途お知らせ		プロスポーツ観戦 エスボール北海道(フットサル) ※選択制	北ガスアリーナ札幌46	4	7/27(木)	13:00~14:30	ピンポン(ラージ編)	北区体育館
	6/21(水)	10:00~11:00		すこやか体操	中島体育センター	5	8/3(木)	13:00~14:30	ピンポン(普通編)
5	6/28(水)	10:30~11:30	ピラティス	中島体育センター	6	8/24(木)	10:30~11:30	フラダンス ※選択制	北区体育館
6	7/12(水)	10:00~12:00	パークゴルフ ※屋外	南大橋パークゴルフ場			10:30~11:30	筋力トレーニング	北区体育館
7	7/26(水)	10:00~12:00	オリンピックミュージアムツアー	札幌オリンピックミュージアム	7	9/6(水)	10:30~11:30	太極拳【第1部】	北区体育館
8	8/9(水)	11:30~12:30	ソフトエアロビクス	中島体育センター			12:00~13:00	太極拳【第2部】	北区体育館
9	8/30(水)	10:00~12:00	健康マージャン	中島体育センター	8	9/21(木)	10:00~11:00	バランスボールエクササイズ【第1部】	北区体育館
10	9/20(水)	10:00~12:00	アーチェリー	北ガスアリーナ札幌46			11:15~12:15	バランスボールエクササイズ【第2部】	北区体育館
11	10/4(水)	10:30~11:30	あへあほ健康体操	中島体育センター	9	10/12(木)	10:30~11:30	ヨガ	北区体育館
12	10/18(水)	10:30~11:45	ルディックウォーキング ※屋外	中島公園	10	10/18(水)	12:45~14:00	ルディックウォーキング ※屋外	中島体育センター
13	11/8(水)	09:00~11:00	ピンポン【第1部】	中島体育センター	11	10/26(木)	10:00~12:00	オリンピックミュージアムツアー	札幌オリンピックミュージアム
		11:05~13:05	ピンポン【第2部】	中島体育センター	12	11/9(木)	10:30~11:30	空手	北区体育館
14	11/22(水)	13:00~14:30	フラダンス ※選択制	中島体育センター	13	11/16(木)	10:30~11:30	ボクシングエクササイズ	北区体育館
		13:00~14:30	筋力トレーニング	中島体育センター	14	12/7(木)	10:30~11:30	姿勢美体操	北区体育館
15	12/6(水)	11:30~12:30	巻肩改善	中島体育センター	15	12/21(木)	別途お知らせ	そば打ち体験【第1部】	別途お知らせ
16	12/20(水)	09:00~10:30	ショートテニス【第1部】	中島体育センター			別途お知らせ	そば打ち体験【第2部】	別途お知らせ
		10:35~12:05	ショートテニス【第2部】	中島体育センター	16	1/11(木)	10:30~12:00	新年書初め【第1部】	北区体育館
17	1/10(水)	10:30~11:30	太極拳	中島体育センター	12:30~14:00		新年書初め【第2部】	北区体育館	
18	1/31(水)	10:30~11:45	歩くスキー ※屋外	中島公園	17	1/31(水)	12:45~14:00	歩くスキー ※屋外	中島体育センター
19	2/14(水)	13:00~14:00	ボクシングエクササイズ	北ガスアリーナ札幌46	18	2/15(木)	10:30~11:30	障がい者スポーツ体験	北区体育館
20	3/6(水)	アンケートで決定		中島体育センター	19	2/29(木)	10:30~11:30	合気道(護身術)	北区体育館
予備日	7/19(水)、10/25(水)				20	3/7(木)	アンケートで決定		北区体育館
					予備日	10/25(水)			

■ 2部制の種目については、第1部・第2部いずれかのご受講となります。時間は選べませんのであらかじめご了承ください。■ 各コース内でも曜日・時間が異なる場合がございますので、ご確認のうえ、お申込みください。■ 現地集合、現地解散となります。■ 室内用運動靴をご用意ください。■ 歩くスキーは暖かい服装(防寒着・手袋・帽子)を着用して受講ください。■ 水中フィットネスは水着・水泳帽子をご用意ください。■ 屋外での教室は、天候不順等により中止または予備日での開催(種目変更の場合あり)とする場合があります。

お申し込み方法

●各コースの受付窓口・電話・WEBのいずれかの方法でお申込みください。

① 申込期間 4/1(土) ~4/14(金) 9:00~20:00(WEB申込は24時間)※最終日 23:59:59まで	② 抽選日 4/16(日)	③ 受講料納入期間 4/19(水) ~4/30(日) 9:00~20:00(WEB決済は24時間)※最終日 23:59:59まで
--	--------------------------------	--

教室申込みは **WEB** が便利！！

<https://class.sapporo-sport.jp/>

WEB 申込み



WEB 申込みの方限定で、
受講料 200 円割引
キャンペーン実施中!

■ 4/24(月)は施設整備日で休館のため、各種手続きを行っておりませんので、あらかじめご了承ください。■ WEB からお申込みの場合は、希望するコースの施設名を選択してお申込みください。■ WEB 申込みの場合は WEB 決済「クレジットカード決済・コンビニ決済」がご利用いただけます。WEB 決済は抽選後よりお手続き可能です(施設窓口での現金納入はできません。) ■ 窓口・電話申込の場合は希望するコースの施設にてお支払いください。現金でのお支払いとなります。

【受講にあたって】

●さばーとさっぽろの会員または同居家族の方は「教室 WEB 申込み」の場合に限り、受講料から 400 円助成されます。適用方法などの詳細はお問い合わせください。●お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。●教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。●伝染病の方は教室の受講をご遠慮ください。●指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合は、その後の受講をお断りいたします。●自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。●お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします。(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします。)●教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。●教室を辞めるお申し出があった場合は、1教室につき 500 円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。●教室の広報 PR を目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種 SNS 等に掲載させていただく場合がございますので、その際は事前にお知らせさせていただきます。●新型コロナウイルス感染症について、事前受講者のみなさまにご協力いただいた内容を受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。

【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。
 ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認 また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

感染症対策
 について(HP)

