

# 第43回 北海道を歩こう 参加者募集! 支笏湖までの完歩にチャレンジ!

- ◆開催日時: 令和2年5月24日(日) 8:00開会式
- ◆スタート: 札幌市立真駒内中学校(地下鉄南北線真駒内駅から徒歩3分)
- ◆種目・参加料(消費税込み)

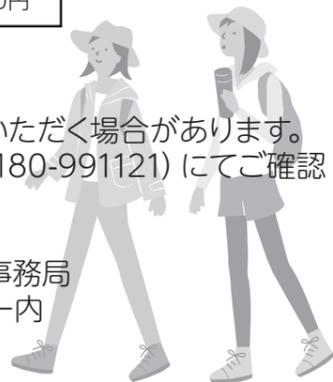
種目	参加料
33kmコース ゴール: 支笏湖ポロピナイ	一般: 2,310円 中学生以下: 1,670円
10kmコース ゴール: 真駒内カントリークラブ	一般: 1,890円 中学生以下: 1,260円

## ◆申込方法及び申込期間

郵便振替: 令和2年3月23日(月)～4月2日(木) 当日消印有効  
インターネット・直接: 令和2年3月23日(月)～4月8日(水)  
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、大会を中止させていただく場合があります。  
開催状況につきましては大会ホームページ、または朝日新聞音声案内(0180-991121)にてご確認ください。

## ◆大会に関する問い合わせ先

一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団 事業課内「北海道を歩こう」事務局  
〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号 札幌市中島体育センター内  
TEL: (011) 530-5562 (9:00～17:00、土・日・祝日は休み)  
ホームページはコチラ <https://www.shsf.jp/walk>



## 4月 初心者向けトレーニング講習開講!

はじめてトレーニング室をご利用される方を対象に、トレーニング器具の使い方やトレーニングの進め方などについて、北区体育館のトレーニング指導員が無料で講習を行います。  
下記の日程にて開講いたしますので、ぜひご参加をお待ちしております。

- 開催日時**
- ① 4月18日(土) 18:00～18:45 (担当: 見田 指導員)
  - ② 4月20日(月) 18:30～19:15 (担当: 牧村 指導員)
  - ③ 4月30日(木) 11:00～11:45 (担当: 白戸 指導員)

対象: 高校生以上の方(中学生以下はトレーニング室のご利用ができません)  
受講料: 無料 ※ 施設利用券が必要(一般390円、高校生230円、高齢者(65才以上)130円)  
時間: 45分程度  
定員: 4名 ※ 先着順  
参加方法: ご希望の日程当日の30分前から受付窓口にてお申込みください。 ※事前受付はありません。



### 北区体育館案内図



### 交通機関

地下鉄南北線「麻生駅」3番出口徒歩9分

JR「新琴似駅」徒歩3分

※駐車スペース(約110台)には限りがございます。

また、大会等の開催日には混雑が予想されますので、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。

2020年



4月

利用時間割

北区体育館

北区新琴似8条2丁目1-25  
TEL 763-1522 FAX 763-1523

## 教室受講生 追加募集中!!

すでに開講されている教室でも、定員に達していない教室は開講後も随時受付けております。  
気になる教室がございましたら、ご見学やフィットネス体験もできますので  
お気軽にお問合せください。

※先着順の申し込みのため、定員に達した教室は締め切らせていただきます。予めご了承ください。

教室番号 3 からだすこやか  
健康ストレッチ

ストレッチポールを使い、脊柱のコンディションを整えます。ゆったりとした動きなので運動が苦手な方や、体力に自信がない方にもおすすめです。

月曜日 9:00～9:50

教室番号 37 ソフトヨガ

ヨガを初めてみたい方や体を柔らかくしたいにもおすすめです。一日の疲れをほぐし心身共にリラックスしましょう。

火曜日 18:45～19:45

教室番号 44 フラダンス

足のステップや手話の表現法を学びます。「笑顔美人になろう!」を目標に笑顔で踊って免疫力アップ!

金曜日 9:50～11:20

フィットネス教室は500円で体験できます。お気軽にお問合せください。

(16歳以上対象)

※ 施設利用券が必要となります(一般390円、高校生230円、高齢者(65才以上)130円)

### 子ども向けおすすめ教室

教室番号 90 ジュニアスポーツ  
リズムトレーニング(低学年)

対象: 小学1年生・2年生

リズムに合わせてボールやラダー等の器具を使用し身体を動かしながら運動を楽しみ、心身の健康を保ちます。音楽に合わせて体を動かし、楽しく運動しましょう。

月曜日 15:45～16:45

他フィットネス教室(16歳以上対象)や、

球技系教室(16歳以上対象)、

こども向け教室もございます。

空き状況や料金等の詳細につきましては、  
お電話もしくは窓口にてお問合せください。

さっぽろ健康スポーツ財団は、令和2年4月1日に一般財団法人札幌市体育協会と合併し、  
名称を「一般財団法人札幌市スポーツ協会」に変更します。  
合併後もこれまでどおり、皆様が安全、安心、快適に施設をご利用いただけるよう  
努力をしておりますので、引き続きよろしくお願いたします。

**\* 4月27日(月)は施設整備日のため、ご利用できません。**



札幌市体育館グループ指定管理者  
一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団  
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します <http://www.shsf.jp>

※一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団は、指定管理者として「札幌市北区体育館」の管理運営を行っております。

