

DO! スポKIDS

いろんなスポーツを
いろんな施設で体験しよう!!
いろんな楽しいが大集合!



球技

野球やフットサルにも挑戦!



ダンス

ヒップホップに挑戦!



3/10日より

受講者募集開始!

ウインタースポーツ

スケートや歩くスキーなどに挑戦!



水泳

水慣れから挑戦!



「打って・跳って・泳いで・滑って」
いろんなスポーツで体と心の
「土台づくり」

札幌市内の複数のスポーツ施設を会場として、年間30回・週1回程度のペースで、10種類以上のスポーツ種目を楽しむ体験できる教室です。

特定の競技の技術を身につけるのではなく、体を動かすことが好きになるきっかけをつくれます。

「できた!」「楽しい!」が自信につながる

一つの競技にしばられず、毎回ちがう動きやルールにふれることで、「やってみよう」「できた!」という喜びを積み重ねます。成功体験を通して、

運動への前向きな気持ちと自信を育てます。



仲間と協力する楽しさを学ぶ

個人で取り組む種目もあれば、チームで力を合わせる種目もあります。多彩な活動を通して、思いやりや協調する気持ち、ルールを守る大切さを自然に身につけていきます。

「自分に合ったスポーツ」を見つけるきっかけに

いろいろな種目を体験する中で、「この動きが好き」「これを持続してみたい」という発見が生まれます。自分に合ったスポーツとの出会いが、将来のスポーツへの入り口となります。

将来につながるスポーツの楽しさを

子どもの頃に「体を動かすって楽しい!」と感じた経験は、大人になってからの健康づくりや運動習慣につながります。体験したスポーツを家族で応援したりと、スポーツを通じたつながりが広がっていきます。

多彩な
指導スタッフ

各種目の指導は専門スタッフの他、札幌で活躍するアスリートやプロスポーツチーム所属コーチ等が指導します。また、当協会スポーツクラブ事業のクラブマネージャー・阿部雅司さん(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、お子様の成長を優しく見守りながら、一緒に種目を楽しんだり、歩くスキーの指導をしてくれます。



「DO!スポKIDS」での体験が、
未来のスポーツにつながる
第一歩になります!

人生に、スポーツを。
SASPO

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、温水プールグループ、美香保体育館、スケート施設グループ、屋外競技場施設グループ、スポーツ交流施設指定管理者

WEB
申込み
フォーム



さっぽろジュニアアスリート発掘プロジェクト
スポーツ能力測定会にも参加できます

11/23(月・祝)に行われる測定会で、未来のトップアスリートになるための発掘プロジェクト生に選ばれるチャンスが!

栄養セミナーを実施します

保護者様を対象として、成長期のお子様にとって大切な食事・栄養をテーマに、食事の基本、カラダづくりと栄養について学ぶ「meiji栄養セミナー」を実施いたします。

【お申込み方法】

- WEB・窓口・お電話でのいずれかでお申込みください。
- ①申込期間:3月1日(日)～3月14日(土)9:00～20:00
- ②抽選日:3月16日(月)
- ③受講料納入期間:3月19日(木)～3月27日(金)9:00～20:00
- ・WEB申込は24時間(最終日は23:59:59まで)お申込み可能です。
- ・WEB申込の場合は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。

「教室WEB申込み」で受講料100円割引!

WEBからお申込みいただいた場合、
受講料を100円割引いたします。
※申込期間終了後のお申込みは、
教室WEB申込みの対象外となります。

さぽろとさっぽろ

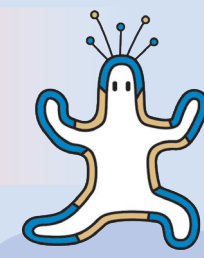
受講料助成がご利用いただけます。

詳細はこちらから
ご覧ください。



2/23(月・祝)
SASPO EXPOにて体験会を
実施します

親子でご参加いただけますので、
この機会にぜひご参加ください。



【お申込みにあたって】

○障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へ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。 ○感染症にかかっている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、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、急遽プログラムや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、事務手数料として1教室につき500円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が、その際は事前にお知らせさせていただきます。

期間・対象・受講料など

期 間：令和8年5月～令和9年3月

※コースにより変動あり

回 数：全30回

対 象：小学1～3年生

定 員：各コース24名受講料(税込)

一般 34,500円

障がいのある方 27,000円

WEB決済は3月16日(月)よりお手続き可能です。

(WEB申込みの場合は、施設窓口での現金納入はできません。)

- ・メールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。
- ・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)。
- ・連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合は、電話で受講の意思を確認させていただきます。

【お申込み・お問合せ】 ●お申込み・お問合せについては、希望するコースの施設へお願いします。

コース	施設名	電話番号	住所	施設整備日
北コース	北区体育館	011-763-1522	北区新琴似8条2丁目1-25	3/23
東コース	東区体育館	011-751-5250	東区北27条東14丁目3-1	3/2
白石コース	白石区体育館	011-861-4014	白石区南郷通6丁目北1	3/16
豊平コース	豊平区体育館	011-855-0791	豊平区月寒東2条20丁目4-15	3/23
厚別コース	厚別区体育館	011-892-0362	厚別区厚別中央2条5丁目1-20	3/2
清田コース	清田区体育館温水プール	011-882-9500	清田区平岡1条5丁目4-1	3/9
中央コース	中島体育センター	011-530-5906	中央区中島公園1番5号	3/23
手稲コース	手稲区体育館	011-684-0088	手稲区曙2条1丁目2-46	3/9
西コース	西区体育館温水プール	011-662-2149	西区発寒5条8丁目9-1	3/16

※施設整備日は、各種手続き(WEB申込を除く)を行っておりませんので、あらかじめご了承ください。

10:50～11:50	パルクール ダブルダッチ
14:00～14:30	体操
14:30～15:00	リズムジャンプ



イベントの詳細はこちらをご覧ください。

【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アンケート等の送付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。

令和8年度 DO！スポKIDS日程表

北コース				東コース				白石コース				豊平コース				厚別コース				清田コース				中央コース				手稲コース				西コース			
回数	日程	時間帯	種目・場所	日程	時間帯	種目・場所	日程	時間帯	種目・場所	日程	時間帯	種目・場所	日程	時間帯	種目・場所	日程	時間帯	種目・場所	日程	時間帯	種目・場所	日程	時間帯	種目・場所	日程	時間帯	種目・場所	日程	時間帯	種目・場所	日程	時間帯	種目・場所		
1	5/13 (水)	16:30～ 17:45	かけっこ 【北区体育館】	5/14 (木)	16:30～ 17:30	かけっこ (A-bank北海道) 【豊平区体育館】	5/11 (月)	16:30～ 17:30	かけっこ (A-bank北海道) 【豊平区体育館】	5/11 (月)	16:30～ 17:30	かけっこ (A-bank北海道) 【豊平区体育館】	5/12 (火)	16:30～ 17:45	リズムジャンプ 【厚別区体育館】	5/12 (火)	16:30～ 17:45	リズムジャンプ 【厚別区体育館】	5/11 (月)	16:30～ 17:45	テーマパークダンス 【中島体育センター】	5/8 (金)	16:25～ 17:40	タグラグビー 【手稲区体育館】	5/8 (金)	16:15～ 17:30	キンボールスポーツ 【西区体育館温水プール】								
2	5/17 (日)	14:00～ 16:00	野球 (ファイターズアカデミー) 【つどいむ】	5/17 (日)	14:00～ 16:00	野球 (ファイターズアカデミー) 【つどいむ】	5/17 (日)	10:00～ 12:00	野球 (ファイターズアカデミー) 【つどいむ】	5/17 (日)	10:00～ 12:00	野球 (ファイターズアカデミー) 【つどいむ】	5/17 (日)	10:00～ 12:00	野球 (ファイターズアカデミー) 【つどいむ】	5/17 (日)	14:00～ 16:00	野球 (ファイターズアカデミー) 【つどいむ】	5/17 (日)	10:00～ 12:00	野球 (ファイターズアカデミー) 【つどいむ】	5/15 (金)	16:25～ 17:40	野球 (ファイターズアカデミー) 【手稲区体育館】	5/17 (日)	14:00～ 16:00	野球 (ファイターズアカデミー) 【つどいむ】								
3	5/20 (水)	16:30～ 17:45	太極拳 【北区体育館】	5/28 (木)	16:30～ 17:45	キンボールスポーツ 【東区体育館】	6/1 (月)	16:30～ 17:45	アーチェリー 【月寒屋外競技場】	6/1 (月)	16:30～ 17:45	3人制バスケ (FUZ HOKKAIDO.EXE) 【豊平区体育館】	5/26 (火)	16:30～ 17:30	かけっこ (北風沙織さん) 【厚別区体育館】	5/27 (水)	16:30～ 17:45	体操 (竹内由佳さん) 【清田区体育館温水プール】	5/25 (月)	18:00～ 19:15	ボクシングエクササイズ 【北ガスアリーナ札幌46】	5/17 (日)	10:00～ 12:00	野球 (ファイターズアカデミー) 【つどいむ】	5/22 (金)	16:15～ 17:15	かけっこ (A-bank北海道) 【西区体育館温水プール】								
4	5/27 (水)	16:15～ 17:30		6/4 (木)	16:30～ 17:45		6/8 (月)	16:30～ 17:45		6/2 (火)	17:00～ 18:00		HIPHOP 【厚別区体育館】	6/3 (水)	16:30～ 17:45	6/9 (火)	16:30～ 17:45	キンボールスポーツ 【清田区体育館温水プール】	6/1 (月)	16:30～ 17:30	かけっこ (北風沙織さん) 【中島体育センター】	5/22 (金)	16:25～ 17:25	かけっこ (北風沙織さん) 【手稲区体育館】	5/29 (金)	16:15～ 17:30	キンボールスポーツ 【西区体育館温水プール】								
5	6/10 (水)	16:30～ 17:45	3人制バスケ (FUZ HOKKAIDO.EXE) 【北区体育館】	6/18 (木)	16:30～ 17:45	バレーボール (北海道イエロースターズ) 【東区体育館】	6/22 (月)	16:30～ 17:45	キンボールスポーツ 【白石区体育館】	6/22 (月)	16:30～ 17:45	タグラグビー 【月寒屋外競技場】	6/9 (火)	16:30～ 17:45	ハンドボール 【厚別区体育館】	6/9 (火)	16:30～ 17:45	キンボールスポーツ 【清田区体育館温水プール】	6/8 (月)	16:30～ 17:45	バレーボール (北海道イエロースターズ) 【北ガスアリーナ札幌46】	5/29 (金)	16:25～ 17:40	ミニバレー 【手稲区体育館】	6/12 (金)	16:15～ 17:30	キンボールスポーツ 【西区体育館温水プール】								
6	6/17 (水)			6/25 (木)	6/29 (月)		6/29 (月)	6/16 (火)		16:30～ 17:45	6/16 (火)		16:30～ 17:45	6/15 (月)		16:30～ 17:45	6/5 (金)	16:25～ 17:40	6/26 (金)	16:15～ 17:15	スラックライン 【西区体育館温水プール】														
7	6/24 (水)	16:15～ 17:30	キンボールスポーツ 【北区体育館】	7/9 (木)	16:30～ 17:30	フットサル (サフィルヴァ北海道) 【東区体育館】	7/6 (月)	16:30～ 17:45	タグラグビー 【白石区体育館】	7/6 (月)	16:30～ 17:45	バレーボール (北海道イエロースターズ) 【豊平区体育館】	6/23 (火)	16:30～ 17:45	卓球 【厚別区体育館】	6/23 (火)	16:30～ 17:45	タグラグビー 【白旗山競技場】	6/22 (月)	16:30～ 17:45	テニス 【平岸庭球場】	6/22 (金)	17:00～ 18:00	フットサル (サフィルヴァ北海道) 【宮の沢屋内競技場】	7/3 (金)	16:15～ 17:30	合気道(護身術) 【西区体育館温水プール】								
8	7/1 (水)			7/16 (木)	7/13 (月)		7/13 (月)	7/7 (火)		16:30～ 17:45	7/7 (火)		16:30～ 17:45	6/29 (月)		16:30～ 17:45	6/29 (月)	16:30～ 17:40	6/29 (月)	16:30～ 17:40	ミニバス (レバンガ北海道) 【手稲区体育館】	7/10 (金)	16:15～ 17:30	タグラグビー 【西区体育館温水プール】											
9	7/8 (水)	16:30～ 17:45	バレーボール (北海道イエロースターズ) 【北区体育館】	8/17 (月)	17:10～ 18:10	水遊び&水泳 【東温プール】	7/27 (月)	16:00～ 17:00	水遊び&水泳 【白石温水プール】	8/3 (月)	11:00～ 12:00	水遊び&水泳 【豊平公園温水プール】	7/14 (火)	16:30～ 17:30	水遊び&水泳 【厚別温水プール】	7/14 (火)	16:00～ 17:00	水遊び&水泳 【清田区体育館温水プール】	7/13 (月)	16:30～ 17:45	バイアスロン 【中島体育センター】	7/10 (金)	16:25～ 17:40	ミニバス (レバンガ北海道) 【手稲区体育館】	7/17 (金)	9:30～ 10:30	水遊び&水泳 【西区体育館温水プール】								
10	7/15 (水)			8/18 (火)	7/28 (火)		8/4 (火)	8/4 (火)		8/5 (水)	16:30～ 17:30		8/6 (木)	7/29 (水)		8/6 (木)	15:30～ 16:30	7/31 (金)	8/21 (金)	16:15～ 17:30	ラクロス 【西区体育館温水プール】														
11	8/17 (月)	16:00～ 17:00	水遊び&水泳 【東温プール】	9/3 (木)	16:30～ 17:45	合気道(護身術) 【東区体育館】	7/29 (水)	16:30～ 17:45	ミニバス (レバンガ北海道) 【豊平区体育館】	8/17 (月)	16:30～ 17:45	ミニバス (レバンガ北海道) 【豊平区体育館】	8/5 (水)	16:30～ 17:30	タグラグビー 【厚別公園競技場】	8/5 (水)	16:00～ 17:00	水遊び&水泳 【清田区体育館温水プール】	8/6 (木)	16:30～ 17:30	水遊び&水泳 【平岸プール】	8/5 (水)	16:30～ 17:40	水遊び&水泳 【手稲暖温水プール】	7/30 (木)	9:30～ 10:30	水遊び&水泳 【西区体育館温水プール】								
12	8/18 (火)			9/10 (木)	8/17 (月)		8/17 (月)	8/6 (木)		16:30～ 17:45	8/31 (月)		16:30～ 17:45	8/31 (月)		16:30～ 17:45	8/18 (火)	16:30～ 17:45	ちびっこ相撲 【北ガスアリーナ札幌46】	8/7 (金)	16:15～ 17:15	スケート 【星置スケート場】	8/21 (金)	16:15～ 17:30	ラクロス 【西区体育館温水プール】										
13	8/26 (水)	16:15～ 17:30	合気道(護身術) 【北区体育館】	9/17 (木)	16:30～ 17:30	ダンスエクササイズ 【東区体育館】	9/7 (月)	17:00～ 18:00	カーリング 【どうぎんカーリングスタジアム】	9/7 (月)	16:30～ 17:30	スケート 【月寒体育館】	9/15 (火)	16:30～ 17:45	合気道(護身術) 【厚別区体育館】	9/7 (月)	16:30～ 17:45	アーチェリー 【月寒区体育館】	9/7 (月)	16:30～ 17:45	アーチェリー 【北ガスアリーナ札幌46】	9/4 (金)	16:25～ 17:40	キンボールスポーツ 【手稲区体育館】	9/18 (金)	16:15～ 17:15	フットサル (サフィルヴァ北海道) 【宮の沢屋内競技場】								
14	9/2 (水)			10/8 (木)	9/14 (月)		9/14 (月)	9/29 (火)		16:30～ 17:45	9/29 (火)		16:30～ 17:45	9/30 (水)		16:30～ 17:45	9/30 (水)	16:30～ 17:45	剣道 【清田区体育館温水プール】	9/30 (水)	16:30～ 17:30	フットサル (サフィルヴァ北海道) 【中島体育センター】	9/25 (金)	16:25～ 17:40	キンボールスポーツ 【手稲区体育館】	9/18 (金)	16:15～ 17:15	スケート 【星置スケート場】							
15	9/9 (水)	16:30～ 17:45	ラクロス 【北区体育館】	10/15 (木)	16:30～ 17:45	卓球 【東区体育館】	10/5 (月)	16:30～ 17:45	ドッジボール 【白石区体育館】	10/5 (月)	16:30～ 17:45	ドッジボール 【白石区体育館】	10/6 (火)	16:30～ 17:45	カーリング 【どうぎんカーリングスタジアム】	10/6 (火)	16:30～ 17:45	カーリング 【どうぎんカーリングスタジアム】	10/7 (水)	16:30～ 17:30	クライミング 【クライミングランドのぼのぼ】	10/9 (金)	16:25～ 17:40	スラックライン 【手稲区体育館】	10/2 (金)	16:15～ 17:15	HIPHOP 【西区体育館温水プール】								
16	9/16 (水)			10/22 (木)	10/5 (月)		10/5 (月)	10/6 (火)		16:30～ 17:45	10/13 (火)		16:30～ 17:45	10/13 (火)		16:30～ 17:45	10/13 (火)	16:30～ 17:45	10/17 (土)	9:30～ 10:30	クライミング 【クライミングランドのぼのぼ】	10/9 (金)	16:25～ 17:25	スラックライン 【手稲区体育館】	10/2 (金)	16:15～ 17:15	HIPHOP 【西区体育館温水プール】								
17	10/14 (水)	17:10～ 18:10	HIPHOP 【北区体育館】	10/29 (木)	16:30～ 17:45	HIPHOP 【白石区体育館】	11/2 (月)	16:30～ 17:30	HIPHOP 【白石区体育館】	11/9 (月)	16:30～ 17:45	サッカー (北海道コンサドーレ札幌) 【豊平区体育館】	10/20 (火)	16:30～ 17:45	モルック 【厚別区体育館】	10/20 (火)	16:30～ 17:45	合気道(護身術) 【清田区体育館温水プール】	11/2 (月)	16:30～ 17:45	合気道(護身術) 【中島体育センター】	10/16 (金)	16:25～ 17:40	スラックライン 【手稲区体育館】	10/2 (金)	16:15～ 17:15	HIPHOP 【西区体育館温水プール】								
18	10/21 (水)			11/13 (金)	11/2 (月)		11/2 (月)	11/9 (月)		16:30～ 17:30	11/16 (月)		16:30～ 17:45	11/10 (火)		16:30～ 17:45	11/10 (火)	16:30～ 17:45	ミニバス 【厚別区体育館】	11/12 (木)	16:30～ 17:30	スケート 【月寒体育館】	11/9 (月)	16:30～ 17:45	HIPHOP 【北ガスアリーナ札幌46】	10/23 (金)	16:25～ 17:25	ボッチャ 【手稲区体育館】	10/16 (金)	16:15～ 17:15	テーマパークダンス 【西区体育館温水プール】				
19	10/28 (水)	16:30～ 17:45	ミニバレー 【北区体育館】	11/20 (金)	16:00～ 17:00	スケート 【美香保体育館】	11/23 (月・祝)	16:00～ 17:00	カーリング 【美香保体育館】	11/30 (月)	16:30～ 17:45	合気道(護身術) 【白石区体育館】	12/7 (月)	16:30～ 17:45	キンボールスポーツ 【豊平区体育館】	11/17 (火)	16:30～ 17:45	ミニバス 【厚別区体育館】	11/16 (月)	16:30～ 17:45	HIPHOP 【北ガスアリーナ札幌46】	10/30 (金)	16:25～ 17:40	合気道(護身術) 【手稲区体育館】	10/23 (金)	16:15～ 17:15	テーマパークダンス 【西区体育館温水プール】								
20	11/4 (水)			12/3 (木)	11/30 (月)		11/30 (月)	12/7 (月)		16:30～ 17:45	12/14 (月)		16:30～ 17:45	11/23 (月・祝)		16:30～ 17:45	11/23 (月・祝)	16:30～ 17:45	スポーツ能力測定会 【北ガスアリーナ札幌46】	11/23 (月・祝)	16:30～ 17:45	スポーツ能力測定会 【北ガスアリーナ札幌46】	11/23 (月・祝)	16:30～ 17:45	スポーツ能力測定会 【北ガスアリーナ札幌46】	11/6 (金)	16:25～ 17:40	ヒップホップ 【手稲区体育館】	11/6 (金)	16:15～ 17:30	ミニバレー 【西区体育館温水プール】				
21	11/11 (水)	16:00～ 17:00	スケート 【美香保体育館】	12/3 (木)	16:00～ 17:00	カーリング 【美香保体育館】	11/30 (月)	16:30～ 17:45	合気道(護身術) 【白石区体育館】	12/7 (月)	16:30～ 17:45	キンボールスポーツ 【豊平区体育館】	11/17 (火)	16:30～ 17:45	ミニバス 【厚別区体育館】	11/12 (木)	16:30～ 17:30	スケート 【月寒体育館】	11/16 (月)	16:30～ 17:45	HIPHOP 【北ガスアリーナ札幌46】	10/30 (金)	16:25～ 17:40	合気道(護身術) 【手稲区体育館】	10/23 (金)	16:15～ 17:15	テーマパークダンス 【西区体育館温水プール】								
22	11/18 (水)			12/10 (木)	12/7 (月)		12/7 (月)	12/14 (月)		16:30～ 17:45	1/6 (水)		13:00～ 14:15	歩くスキー (阿部雅司さん) 【月寒屋外競技場】		12/1 (火)	17:00～ 18:00	フットサル (サフィルヴァ北海道) 【厚別区体育館】	12/2 (水)	16:30～ 17:45	空手 【清田区体育館温水プール】	11/30 (月)	16:30～ 17:45	ラクロス 【中島体育センター】	11/23 (月・祝)	16:30～ 17:40	スポーツ能力測定会 【北ガスアリーナ札幌46】	11/6 (金)	16:25～ 17:40	ヒップホップ 【手稲区体育館】	11/6 (金)	16:15～ 17:30	ミニバレー 【西区体育館温水プール】		
23	11/23 (月・祝)	別途 お知らせ	スポーツ能力測定会 【北ガスアリーナ札幌46】	12/17 (木)	16:30～ 17:45	ドッジボール 【東区体育館】	12/14 (月)	10:00～ 11:15	歩くスキー (阿部雅司さん) 【月寒屋外競技場】	1/8 (月)	16:30～ 17:45	合気道(護身術) 【豊平区体育館】	12/8 (火)	16:30～ 17:45	フットサル (サフィルヴァ北海道) 【厚別区体育館】	12/9 (水)	16:30～ 17:45	ミニバレー 【清田区体育館温水プール】	11/2 (月)	16:30～ 17:45	合気道(護身術) 【中島体育センター】	11/13 (金)	16:25～ 17:40	K-POP&HIPHOP 【手稲区体育館】	11/13 (金)	16:15～ 17:30	ミニバレー 【西区体育館温水プール】								
24	12/2 (火)	16:00～ 17:00	カーリング 【美香保体育館】	12/24 (木)	16:30～ 17:45	HIPHOP 【東区体育館】	1/6 (水)	10:00～ 11:15	歩くスキー (阿部雅司さん) 【月寒屋外競技場】	1/18 (月)	16:30～ 17:45	合気道(護身術) 【豊平区体育館】	12/8 (火)	16:30～ 17:45	フットサル (サフィルヴァ北海道) 【厚別区体育館】	12/9 (水)	16:30～ 17:45	ミニバレー 【清田区体育館温水プール】	11/2 (月)	16:30～ 17:45	合気道(護身術) 【中島体育センター】	11/13 (金)	16:25～ 17:40	K-POP&HIPHOP 【手稲区体育館】	11/13 (金)	16:15～ 17:30	ミニバレー 【西区体育館温水プール】								
25	12/9 (水)			1/14 (木)	1/25 (月)		1/25 (月)	2/1 (月)		16																									