

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	一般:2,310円
ゴール:支笏湖ポロピナイ	中学生以下:1,670円
10kmコース	一般:1,890円
ゴール:真駒内カントリーラブ	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(0180-99-1121)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>



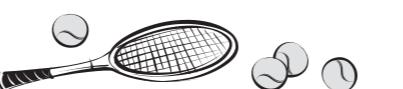
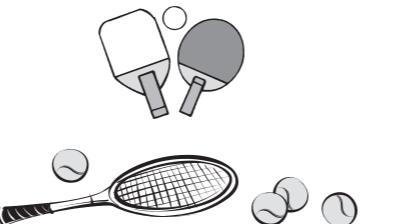
## 5月 マンツーマン・グループ テニス&卓球教室受講生募集!!

テニス日程	7日 (木)	14日 (木)	21日 (木)						
15:00~16:00一回完結です。									
卓球日程	1日 (金)	7日 (木)	8日 (金)	14日 (木)	15日 (金)	21日 (木)	22日 (金)	28日 (木)	29日 (金)
16:00~16:50一回完結です。									

※いずれか一日をお選びください。

受講料	マンツーマン(1名)	3,420円
テニス・卓球 いずれも	グループ(4名まで)	4,440円

※受講料のほかに施設利用料が必要となります



◆申込期間◆ 4月15日(水)~4月20日(月)

◆抽選日◆ 4月21日(火)

◆納入期間◆ 受講日当日に受付窓口にてお納め願います。

◆対象◆ これからテニスや卓球を始めたい方から中級レベルの方まで(年齢・性別は問いません)

◆申込方法◆ 電話もしくは体育館窓口にて直接申込みしていただきます。

お申込みの際、マンツーマンコースもしくはグループコースとお伝えください。

※グループコースお申込みの場合、受講者全員の氏名・年齢・電話番号、および代表者の住所が必要になります。

◆申込条件◆ ☆抽選前までの申込みはお一人様1日とさせていただきます。(電話もしくは直接来館)

☆抽選終了後空きがあるコースは4月21日(火)より随時先着順でお受けいたします。(お一人様何日でもOKです)

※抽選終了後のキャンセルは原則としてお受けいたしませんので、予備的な申込みはご遠慮ください。

盗難注意!!

- 車の中には貴重品、バック等は置かないこと!
- 施設内に大金や貴重品を持ち込まないでください。

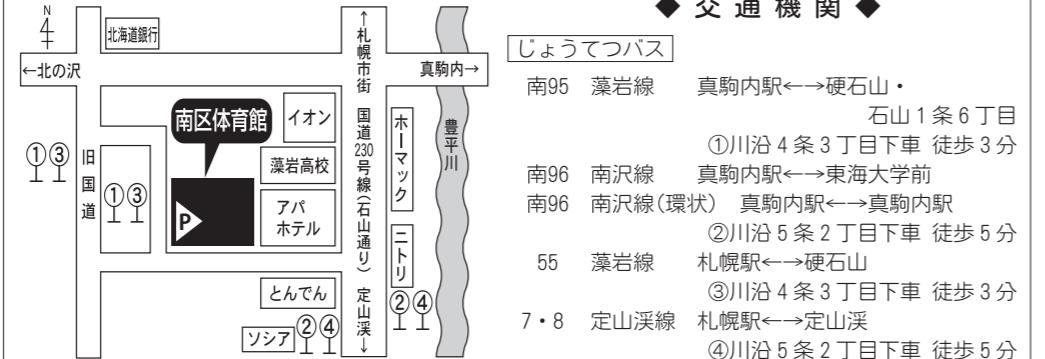
※盗難された場合、当館では責任をおいかねますので、各自責任を持って保管してください。

拾得物について

拾得物は事務室にて3ヶ月間お預かりした後、南警察署に届け出しております。お気づきの方はお早めにお問い合わせ願います。

毎週火曜・木曜の午前の部、大会が入っている土曜・日曜は駐車場が混み合いますので、可能な限り公共交通機関でお越しください。

《案内図》



◆交通機関◆

- じょうてつバス  
南95 藻岩線 真駒内駅←→硬石山・石山1条6丁目  
①川沿4条3丁目下車 徒歩3分  
南96 南沢線 真駒内駅←→東海大学前  
南96 南沢線(環状) 真駒内駅←→真駒内駅  
②川沿5条2丁目下車 徒歩5分  
55 藻岩線 札幌駅←→硬石山  
③川沿4条3丁目下車 徒歩3分  
7・8 定山渓線 札幌駅←→定山渓  
④川沿5条2丁目下車 徒歩5分

# 南区体育館

## 利用時間割

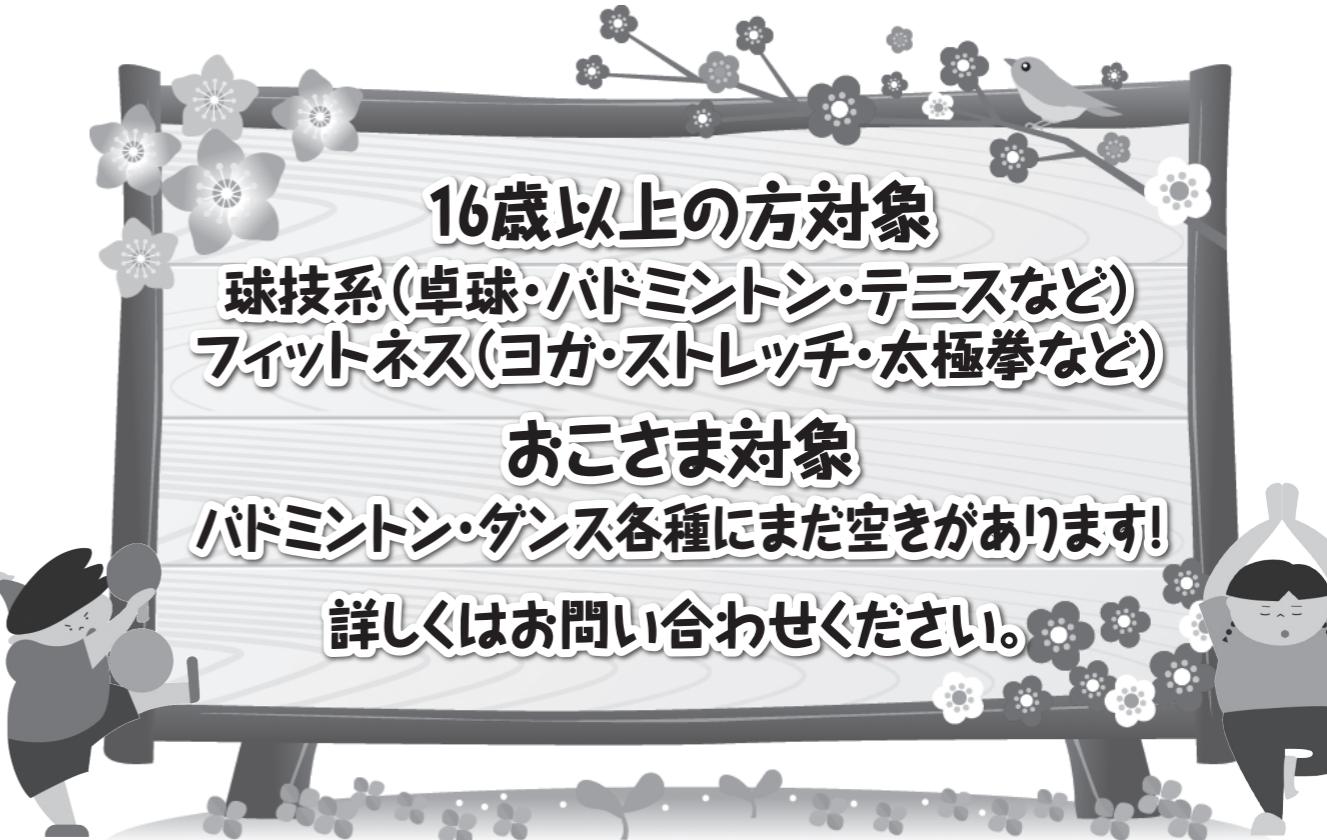
〒005-0804 南区川沿4条2丁目2-1  
TEL 571-5171 FAX 571-6656

2020

4月

## 4月開講スポーツ&フィットネス教室 追加募集中!!

南区体育館では4月開講スポーツ&フィットネス教室受講生を募集しています!  
「お子様の習い事に」「お仕事終わりに」「健康のために」この春から始めてみませんか?



### 16歳以上の方対象

球技系(卓球・バドミントン・テニスなど)  
フィットネス(ヨガ・ストレッチ・太極拳など)

### おこさま対象

バドミントン・ダンス各種にまだ空きがあります!

詳しくはお問い合わせください。

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  
努力をしてまいりますので、引き続きよろしくお願ひいたします。

●お知らせ● 4月13日(月)は施設整備日のためにご利用できません。

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、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「札幌市南区体育館」の管理運営を行っています。

# 南区体育館 4月時間割

## 利用時間帯及び利用料

☆午前の部 9:00~12:30  
☆午後の部 13:00~17:00  
☆夜間の部 17:30~21:00

\*利用料は各時間ごとに必要となります。  
\*トレーニング室、ランニングコースに限っての利用は入館から退館まで利用(1人1回)できます。

区分	当日券	回数券(6枚綴り)	1ヶ月券	共通1ヶ月券
一般	390円	1,950円	5,670円	8,600円
高校生	230円	1,150円	3,350円	4,610円
高齢者(65歳以上)	130円	650円	1,670円	2,300円

\*中学生以下は無料です。  
中学生及び高校生は入館の際には生徒手帳を提示願います。  
※共通1ヶ月券は、体育館・プール・スケート場で利用できます。  
※回数券、1ヶ月券は払い戻しできません。  
※障害者手帳及び療育手帳をお持ちの方は利用料が免除となりますので手帳を提示してください。  
また、上記手帳をお持ちの方を介助するために入館する方も利用料が免除となりますので、お申し出ください。

時間割のみかた	施設整備日	毎月第2月曜日(祝日等の場合は第1月曜日)は、施設整備のためご利用できません。
	専用	サークルなどの団体貸し切りのため個人利用はできません。
	スポーツ講習会	ため個人利用はできません。
	トレーニングデッキ	空欄部分は個人利用ができます。
夜間の部	夜間の部	夜間の部は、指導員を配置しております。(一部の種目を除く) 指導員は利用者の調整などを行いますのでご協力ください。
格技室	格技室	「格技室開放」は格技系種目の個人利用ができます。 ※中学生以下の方が利用する場合、必ず保護者もしくは指導者同伴での利用とさせていただきます。

【用具の貸出について】  
土曜日・日曜日・祝日の卓球・バドミントン・バスケットボール(シュート練習)の開放においては用具の貸し出しをおこなっております。数に限りがありますので、できるだけご持参ください。  
この表記は用具の貸出しているマークです。  
※バスケットボール(シュート練習) = 日曜・祝日でバスケットボールを、一般・ミニの高さで、時間別に開放しております。  
詳しくはHPトピックスまたは南区体育館へお問い合わせください。

トレーニング室	利用できる主な器具	・ランニングマシン(4台) ・バイク(4台) ・各種筋力マシン ・スミスマシン (7kg~112kg)
	※中学生以下は入室できません。	
	今月の利用不可日は	25日(9:00~17:30)

トレーニングデッキ	1周 約140m
	○ペースメーカーにより、速度・周回数を設定できます。 ○ストレッチングコーナーを設置しています。 ※下記日程の時間帯は、専用につき利用できません。

(土曜日) (9:00~17:30) 25日

## 午前の部

9:00~12:30

(専用の場合は12:00まで)

区分	競技室		体育室	小体育室	格技室	トランポリン
	A	B				
1 水	バドミントン	テニス	卓球	ボディメイク健美操	格技系開放	
2 木	ソフトバレー	専用	ミニバレー	ウォーキング健康体操	初めてのフランダンス	ヨガ
3 金	テニス	テニス	バドミントン	健美操(金)	格技系開放	踏み台シェイプ
4 土	バドミントン	専用	卓球	パワーヨガ	格技系開放	
5 日	バドミントン	6面バスケ(時間別開放)	卓球		格技系開放	
6 月	ソフトバレー	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
7 火	バドミントン	ミニバレー	卓球	太极拳(ビラティス)	格技系開放	ヨガ
8 水	バドミントン	テニス	卓球	ボディメイク健美操	格技系開放	
9 木	ソフトバレー	専用	ミニバレー	やさしい健康体操	初めてのフランダンス	ヨガ
10 金	テニス	テニス	バドミントン	ウォーキング健康体操	格技系開放	パワーヨガ
11 土	バドミントン	専用	卓球	パワーヨガ	格技系開放	
12 日	バドミントン	6面バスケ(時間別開放)	卓球		格技系開放	

## 施設整備日

14 火	バドミントン	ミニバレー	卓球	太极拳(ビラティス)	ヨガ	
15 水	バドミントン	テニス	卓球	ボディメイク健美操	格技系開放	
16 木	ソフトバレー	専用	ミニバレー	やさしい健康体操	初めてのフランダンス	ヨガ
17 金	テニス	テニス	バドミントン	健美操(金)	格技系開放	踏み台シェイプ
18 土	バドミントン	専用	卓球	パワーヨガ	格技系開放	
19 日	バドミントン	6面バスケ(時間別開放)	卓球		格技系開放	
20 月	ソフトバレー	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
21 火	バドミントン	ミニバレー	卓球	太极拳(ビラティス)	ヨガ	
22 水	バドミントン	テニス	卓球	ボディメイク健美操	格技系開放	
23 木	ソフトバレー	専用	ミニバレー	やさしい健康体操	初めてのフランダンス	ヨガ
24 金	テニス	テニス	バドミントン	ウォーキング健康体操	格技系開放	パワーヨガ
25 土	令和2年度札幌地区春季高校卓球選手権大会	パワーヨガ	専用	専用	専用	専用
26 日	バドミントン	6面バスケ(時間別開放)	卓球		格技系開放	
27 月	ソフトバレー	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
28 火	バドミントン	ミニバレー	卓球	太极拳(ビラティス)	ヨガ	
29 水	バドミントン	6面バスケ(時間別開放)	卓球		格技系開放	
30 木	ソフトバレー	専用	卓球	ダンス系開放	格技系開放	

◎この時間割については、やむを得ず変更する場合がありますので、ご了承ください。

## 午後の部

13:00~17:00

区分	競技室		体育室	小体育室	格技室	トランポリン
	A	B				
1 水	バドミントン	卓球	バドミントン	ゆるめ腹四体操	格技系開放	
2 木	バドミントン	テニス	卓球(マシン)	ZUMBA・タイチ	格技系開放	
3 金	バドミントン	ソフトテニス	卓球(マシン)	あへあほ体操	ヨガ	踏み台シェイプ
4 土	バドミントン	卓球	バドミントン	ダンス系開放	格技系開放	
5 日	バドミントン	6面バスケ(時間別開放)	卓球		格技系開放	

## 少年少女スポーツ教室

15:50~17:55  
一般利用はできません

競技室	卓球	バドミントン	格技系開放
A	卓球	バドミントン	格技系開放
B	卓球	バドミントン	格技系開放

## 施設整備日

14 火	Jr.体操	卓球	卓球	卓球(マシン)	ダンス系開放	格技系開放
15 水	バドミントン	卓球	卓球	バドミントン	格技系開放	Jr. HIP HOP
16 木	キッズ体操	テニス	卓球(マシン)	ZUMBA・タイチ	格技系開放	Jr. 新体操
17 金	バドミントン	卓球	卓球(マシン)	あへあほ体操	ヨガ	踏み台シェイプ
18 土	バドミントン	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
19 日	バドミントン	6面バスケ(時間別開放)	卓球		格技系開放	

## 施設整備日

14 火	Jr.体操	卓球	卓球	卓球(マシン)	ダンス系開放	格技系開放
15 水	バドミントン	卓球	卓球	バドミントン	格技系開放	Jr. HIP HOP
16 木	キッズ体操	テニス	卓球(マシン)	ZUMBA・タイチ	格技系開放	Jr. 新体操
17 金	バドミントン	卓球	卓球(マシン)	あへあほ体操	ヨガ	踏み台シェイプ
18 土	バドミントン	卓球	卓球	ダンス系開放	格技系開放	
19 日	バドミントン	6面バスケ(時間別				