

# シニア世代の充実健康ライフ、始めましょう！

令和6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(月)より お申し込み開始!!

## ※4月14日(日)申込締切り

### 「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、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つけ、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

- 期 間 令和6年5月～令和7年3月
- 対 象 55歳以上で運動に支障のない方
- 定 員 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

#### お申込み・お問い合わせ

#### 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

アクセス：地下鉄南北線「幌平橋駅」

1番出口徒歩5分

主催



札幌市体育館グループ、健康づくりセンターグループ指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します



協力



NPO法人  
健康マージャン北海道

## 令和6年度 DOスポ！シニア健康塾 日程表

回数	日程	時間	実施内容	会場
1	5/15(水)	10:00～12:00	ポッチャ	中島体育センター
2	5/30(木)	12:10～13:10	背骨コンディショニング	中島体育センター
3	6/12(水)	10:00～11:15	キンボールスポーツ	中島体育センター
4	6/26(水)	11:30～12:30	カラダの避難訓練	中島体育センター
5	7/10(水)	10:00～12:00	オリンピックミュージアムツアー（阿部雅司さん）	札幌オリンピックミュージアム
6	7/17(水)	10:00～12:00	パークゴルフ	南大橋パークゴルフ場（屋外）
7	8/7(水)	10:00～12:00	健康マージャン	中島体育センター
8	8/21(水)	10:00～12:00	ミニバレエ	中島体育センター
9	9/3(火)	10:00～12:00	アーチェリー	北ガスアリーナ札幌46
10	9/18(水)	10:00～12:00	陶芸	中島体育センター
11	10/2(水)	10:30～11:45	ノルディックウォーキング（阿部雅司さん）	中島体育センター（屋外）
12	10/16(水)	10:00～12:00	モルック	中島体育センター
13	10/30(水)	9:30～11:00	ピンポン【第1部】	中島体育センター
		11:15～12:45	ピンポン【第2部】	中島体育センター
14	11/20(水)	13:00～14:30	フラダンス	中島体育センター
		13:00～14:30	筋力トレーニング	中島体育センター
15	12/4(水)	10:30～11:30	合気道	中島体育センター
16	12/18(水)	9:00～10:30	ショートテニス【第1部】	中島体育センター
		10:35～12:05	ショートテニス【第2部】	中島体育センター
17	1/15(水)	10:00～11:30	膝・腰げんき体操	中島体育センター
18	1/29(水)	10:30～11:45	歩くスキー（阿部雅司さん）	中島公園（屋外）
19	2/10(月)	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
20	3/5(水)	11:30～12:30	膝にやさしい安心ヨガ	中島体育センター
予備日		7/24（水）、10/9（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。■ 現地集合、現地解散となります。■ 室内用運動靴（上靴）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。■ 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。

### お申込み方法

● 中島体育センターの受付窓口・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(月)  
～4/14(日)

9:00～20:00(WEB 申込は 24 時間お申込み可能です。申込初日 9:00～申込最終日 23:59:59)

#### ② 抽選日

4/16(火)  
10:30

#### ③ 受講料納入期間

4/19(金)  
～4/30(火)

9:00～20:00(WEB 決済は 24 時間お支払い可能です。抽選後～ 納入最終日 23:59:59)

### 教室申込みは WEB が便利！

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



WEB 申込みの方限定で、  
受講料 **100 円** 割引  
キャンペーン実施中！

■ 4/22(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。■ 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（施設窓口でのお支払いはできません）。■ 窓口・電話申込の場合は中島体育センターの受付窓口で現金にて受講料をお支払いください。■ WEB 申込みの方で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。

#### 【受講にあたって】

● 受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。● さぼーとさぼ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施設へお問い合わせください。● 65 歳以上の方は受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。● 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、中島体育センターまでお知らせください）。● 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。

#### 【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。