

## 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>

### 西区体育館・温水プール案内図及び交通機関

◎地下鉄(東西線)

→「宮の沢駅」下車 6番出口より徒歩8分

→「発寒南駅」下車 1番出口より徒歩14分

◎JRバス(地下鉄琴似駅バスターミナルより)

〈琴38番 琴似発寒線 ※発寒8条7丁目経由〉

→「発寒6条9丁目」停留所下車 徒歩3分

(札幌駅より) 〈42・55・57・66・80番線〉

→「西町北17丁目」停留所下車 徒歩5分

◎JR→「発寒中央駅」下車 徒歩15分

※駐車場スペースには限りがございます(約150台)ので、なるべく公共の交通機関をご利用ください。



# 西区体育館・温水プール

2020年

# 4月 利用時間割

〒063-0825 札幌市西区発寒5条8丁目9-1

電話 662-2149  
FAX 662-2177

## 4月開講 体育館教室 追加募集中!

◇ 受講料を添え、直接、窓口でお申込みください。(先着順)  
日程、受講料等、詳細はお問い合わせください。

※3月19日(木)より追加申込を行っているため、すでに定員に達している、あるいは開講中止になっている場合がございます。あらかじめご了承ください。

### ピラティス&ボールシェイプ

姿勢改善や肩こり、腰痛等の緩和にも効果があると言われていたピラティスを、ボールを使って楽しく動くクラスです。身体のゆがみや筋肉のアンバランスを軽減、解消させることが期待できます。

火曜日  
13:00~14:10

### リラックスヨガ

ヨガのポーズで呼吸と1日の疲れを取り、リラックスさせていくクラスです。アロマの香りで癒されながら心地よい時間を過ごしましょう!

木曜日  
20:10~21:00

### 体質改善&ストレッチ

リンパマッサージで冷え、むくみを解消し、免疫力と代謝を高め、内側の筋肉を刺激して健やかな体を育てていきます。

金曜日  
10:00~11:00

### 健美操

ゆったりとした動きの中で、多種の呼吸法により、代謝を調整し、肩こりや腰痛などの症状を和らげます。

金曜日  
11:10~12:30

その他、球技を含む多数教室を実施しています!

空きがある教室については、追加でご参加いただけますので、お気軽にお問い合わせください。

## フィットネス教室 1回体験実施中!!

もし、どの教室がいいのか...1度体験してから考えたい...と迷ったら

**【受講料】1回 500円+施設利用料**

※定員に空きがある場合のみ体験できます

※1コースお一人様1回

※講習会開講日等の詳細は直接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おりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

**4月20日(月)は施設整備日のため体育館・プールとも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「札幌市西区体育館・温水プール」の管理運営を行っています。

# 2020年4月 西区体育館・温水プール利用時間帯及び利用料

## 体育館

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

※利用料は各時間帯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。

## プール

施設区分	体育館			温水プール			共通券			
	当日券 (各時間帯ごと)	回数券 (6枚つづり)	1ヵ月券 (体育館)	当日券 (1人一回)	回数券 (6枚つづり)	1ヵ月券 (プール・スケート等)	当日券 (1人一回)	回数券 (6枚つづり)	1ヵ月券 (屋内体育施設)	
一般	390円	1,950円	5,670円	580円	2,900円	5,800円	780円	3,900円	8,600円	
高校生	230円	1,150円	3,350円	280円	1,400円	2,800円	410円	2,050円	4,610円	
中学生以下	無料 (中学生は入館の際、必ず生徒手帳を提示願います。)									
高齢者 (65歳以上)	130円	650円	1,670円	140円	700円	1,400円	220円	1,100円	2,300円	
その他	専用利用等については、事務室にてお問い合わせください。 貴重品等の保管は更衣室内ロッカー(有料50円)を利用するなど、各自で責任をもって管理してください。(盗難事故が多発しております。) ※障害者手帳及び療育手帳等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。			団体 30人～99人 当日券の2割引 100人以上 当日券の2.5割引			体育館・プール併設施設を 共通して利用する場合 (清田体育館・温水プール及び 西区体育館・温水プールのみ)			各体育館・各プールの各スケート場及び宮の沢屋内競技場を共通で利用する場合
				必ず水泳帽子を着用してください。 ロッカー利用料(1回50円)が必要です。						

個人利用	曜日と時間帯で各種目が設定されます。(用具の貸出不可)
専用	サークルなどの団体貸し切りです。
	スポーツ講習会のため、個人利用はできません。
施設整備日	毎月第3月曜日(祝日等の場合は第4月曜日)は施設整備日のためご利用できません。

### 用具の貸出し

土・日曜日および祝日の一般開放につきましては、無料で用具の貸出しをしています。(●印が貸出日です)  
 [種目] バドミントン、卓球  
 バスケットボール(ゴール1台、シュート程度)  
 ※数に限りがありますのでできるだけご持参ください。  
 運動靴は貸出ししていません。

※この時間割についてはやむをえず変更する場合がありますのでご了承ください。

午前の部						午後の部						少年少女スポーツ教室		夜間の部 (小学生は保護者同伴、中学生は19時まで。*保護者の送迎あれば可)									
9:00～12:30 (専用9:00～12:00)						13:00～17:00						16:15～17:45		17:30～21:00									
区分	競技室		体育室	格技室	弓道場	トレーニングキ	重量室	区分	競技室		体育室	格技室	弓道場	トレーニングキ	重量室	区分	競技室		体育室	格技室	弓道場	トレーニングキ	重量室
	A	B							A	B							A	B					
1	水	バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放		1	水	バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放				1	水	バスケットボール	卓球	空手	柔道		
2	木	バドミントン	卓球	格技系開放			2	木	バドミントン	卓球	格技系開放					2	木	フットサル	バドミントン	ミニバレー	合気武道		
3	金	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	専用	格技系開放		3	金	バドミントン	卓球	バドミントン	格技系開放				3	金	テニス	バレーボール	剣道	少林拳法		
4	土	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放		4	土	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放				4	土	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放		
5	日	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放		5	日	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放				5	日	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放		
6	月	専用	バドミントン	卓球	格技系開放		6	月	テニス 初級・初心者	バドミントン	卓球	ヨガ				6	月	18:10～ バドミントン	バドミントン	卓球	柔道		
7	火	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	卓球中級	スローフローヨガ 入門・応用		7	火	テニス 初・中級・中級	ミニテニス テニボン	卓球-16:45 17:00～18:00 15.チアダンス	ピラティス 幼児体育-Gボール				7	火	17:45～ バドミントン	ソフトテニス	18:00～ 剣道	17:45～ 格技系開放		
8	水	バドミントン 入門・初級	卓球 入門・初級・中級	さわやか健康体操 健康体操 姿勢美	6くろリズム体操 音音コンテパジョン		8	水	ソフトテニス 中級	卓球中上級 14:35～卓球	バドミントン	格技系開放				8	水	18:10～ バスケットボール	卓球	空手	柔道		
9	木	四区交流家庭婦人 ソフトテニス大会		卓球中級	格技系開放		9	木	四区交流家庭婦人 ソフトテニス大会		太極拳	格技系開放				9	木	フットサル	バドミントン	ミニバレー	合気武道		
10	金	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	専用	体質改善&ストレッチ 健美操		10	金	テニス 初・中級・中級	卓球(マシン)	バドミントン	6くろリズム健康体操 いろは教室				10	金	17:45～ テニス	バレーボール	剣道	少林拳法		
11	土	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放		11	土	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放				11	土	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放		
12	日	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放		12	日	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放				12	日	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放		
13	月	専用	バドミントン	卓球	格技系開放		13	月	テニス 初級・初心者	バドミントン	卓球	ヨガ 幼児・Jr.体育				13	月	18:10～ バドミントン	バドミントン	卓球	17:45～ 柔道		
14	火	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	卓球中級	スローフローヨガ 入門・応用		14	火	テニス 初・中級・中級	ミニテニス テニボン	卓球-16:45 17:00～18:00 15.チアダンス	ピラティス 幼児体育-Gボール				14	火	17:45～ バドミントン	ソフトテニス	18:00～ 剣道	17:45～ 格技系開放		
15	水	バドミントン 入門・初級	卓球 入門・初級・中級	さわやか健康体操 健康体操 姿勢美	6くろリズム体操 音音コンテパジョン		15	水	ソフトテニス 中級	卓球中上級 14:35～卓球	バドミントン	いろは教室				15	水	18:10～ バスケットボール	卓球	空手	柔道		
16	木	バドミントン		卓球中級	格技系開放		16	木	バドミントン		太極拳	親子・幼児・ Jr.体育				16	木	18:00～ フットサル	バドミントン	ミニバレー	17:45～ 合気武道		
17	金	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	専用	体質改善&ストレッチ 健美操		17	金	テニス 初・中級・中級	卓球(マシン)	バドミントン	6くろリズム健康体操 いろは教室				17	金	17:45～ テニス	バレーボール	剣道	少林拳法		
18	土	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放		18	土	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放				18	土	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放		
19	日	ソフトバレー	春季札幌大会	●卓球	格技系開放	専用	19	日	ソフトバレー	春季札幌大会	●卓球	格技系開放	専用			19	日	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放		
20	月	施設整備日						20	月	施設整備日						20	月	施設整備日					
21	火	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	卓球中級	スローフローヨガ 入門・応用		21	火	テニス 初・中級・中級	ミニテニス テニボン	卓球-16:45 17:00～18:00 15.チアダンス	ピラティス 幼児体育-Gボール				21	火	17:45～ バドミントン	ソフトテニス	18:00～ 剣道	17:45～ 格技系開放		
22	水	バドミントン 入門・初級	卓球 入門・初級・中級	さわやか健康体操 健康体操 姿勢美	6くろリズム体操 音音コンテパジョン		22	水	ソフトテニス 中級	卓球中上級 14:35～卓球	バドミントン	いろは教室				22	水	18:10～ バスケットボール	卓球	空手	柔道		
23	木	バドミントン		卓球中級	格技系開放		23	木	テニス初級 キッズフットサル	バドミントン	太極拳 親子・幼児・ Jr.体育	キッズHIPHOP				23	木	18:00～ フットサル	バドミントン	18:00～ ミニバレー	17:45～ 合気武道		
24	金	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	専用	体質改善&ストレッチ 健美操		24	金	テニス 初・中級・中級	卓球(マシン)	バドミントン	6くろリズム健康体操 いろは教室				24	金	17:45～ テニス	バレーボール	剣道	少林拳法		
25	土	ママさんバレー 区長杯	専用	剣道前期指導者 講習会	格技系開放	専用	25	土	ママさんバレー 区長杯	ミニバレー 通年事業講習会	剣道前期指導者 講習会	格技系開放	専用			25	土	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放		
26	日	かけっこ教室	ソフトバレー 審判講習会	格技系開放	専用	専用	26	日	かけっこ教室	ソフトバレー 審判講習会	格技系開放	専用	専用			26	日	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放		
27	月	専用	バドミントン	卓球	格技系開放		27	月	テニス 初級・初心者	バドミントン	卓球	ヨガ 幼児・Jr.体育				27	月	18:10～ バドミントン	バドミントン	卓球	17:45～ 柔道		
28	火	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	卓球中級	スローフローヨガ 入門・応用		28	火	テニス 初・中級・中級	ミニテニス テニボン	卓球-16:45 17:00～18:00 15.チアダンス	ピラティス 幼児体育-Gボール				28	火	17:45～ バドミントン	ソフトテニス	18:00～ 剣道	17:45～ 格技系開放		
29	水	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放		29	水	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放				29	水	●バドミントン ●バスケットボール	●バドミントン	●卓球	格技系開放		
30	木	バドミントン		卓球中級	格技系開放		30	木	テニス初級 キッズフットサル	バドミントン	太極拳 親子・幼児・ Jr.体育	キッズHIPHOP				30	木	18:00～ フットサル	バドミントン	18:00～ ミニバレー	17:45～ 合気武道		

### 弓道場

○月～日曜日の各時間帯で利用できます。  
 ○初心者(高校生・大学生を含む)の方は、必ず指導員を配置している夜間の部及び、指導員が付き添ってのご利用になりますのでご注意ください。  
 ○平成30年5月から利用方法が変更となりました。  
 詳細についてはお問い合わせください。  
 ※指導員について、4月～11月は月～土、12月～3月は月、火、木のみ夜間に配置いたします。

### 夜間の部 球技種目

\*指導員の指示に従いご利用下さい。  
 ①バスケットボール(水曜日)  
 ・19:00までは自由練習  
 ・19:00からは状況に応じて試合形式で行います。  
 ・混雑時には試合ができなくなる場合もあります。  
 ②フットサル(木曜日)  
 ・18:30までは自由練習  
 ・18:30からは状況に応じて試合形式で行います。  
 ③バレーボール(金曜日)  
 ・19:50までは自由練習  
 ・19:50からは状況に応じて試合形式で行います。

### 重量室(登録制)

○一般・大学の未経験者及び高校生は登録が必要です。なお、一般・大学の経験者の方は登録していなくてもご利用できます。  
 ○夜間の部は指導員の指示に従って利用してください。  
 ※幼児、小・中学生は入室・利用はできません。

### 卓球マシン開放日

4月10日(金)、17日(金)、24日(金)  
 競技室Bで開放します。  
 開放時間は13:00～16:00  
 指導員がつかます。  
**金曜日の卓球開放について**  
 ○卓球台番号札(23台分)は当日の8:45より配布します。  
 ○混雑時には15分交代となります。

### トレーニング室

○9:00～21:00の間利用できます。  
 ○月・水・木曜日の夜間のみ指導員を配置しています。  
 ○幼児、小・中学生は入室・利用できません。

### 多目的室

利用料金(各1時間単位)平日は910円、土・日・祝は1,090円。  
 お電話等のご予約(前月から申込可)で専用利用が可能で収容人数は各30名程度です。  
 机・椅子・ホワイトボードをご用意しております。また、会議等の他、少人数のダンス等でもご利用いただけます。お気軽にお問い合わせください。  
 ※11月～3月までは、1時間につき別途暖房料が必要となります。(1階は80円、2階は90円)

### トレーニングデッキ

○9:00～21:00の間利用できますが、下記日程につきましてはご利用できませんので、予めご了承ください。  
 ○1周約140mです。  
 ○ストレッチコーナーを設置しています。

■大会等で利用できない日  
 19日(日)、25日(土)、26日(日)  
 午前・午後の部

### 夜間の部 空手の利用について

○当施設は和道会の指導員を配置しております。指導員の指示に従い利用願います。

