

☆ 短期教室 ☆

こどもフィジカルアカデミー5月テーマは「縄跳び」。様々な縄跳び遊びの中で、瞬発力・筋力を鍛えます。

教 室 名	指 導 員	曜 日	時 間	実 施 期 間	回 数	定 員	対 象	受 講 料
少人数制こども運動教室 「こどもフィジカルアカデミー」 ～5月テーマ:縄跳び～	貞藤 優亮	金	15:00～16:00 16:10～17:10	5月8・15・22日	3回	各6名	年中・年長 小学1・2年生	4,100円
卓球ピンポイント ～ドライブ打法※2回教室～	札幌婦人卓球親睦会	水	9:10～10:40	5月20・27日	2回		16歳以上 レベル:中級以上	2,220円 (2,000円)
テニスクリニック ～バックハンドストローク～	北村 裕昭	木	14:40～15:40	5月7・14・21日	3回		16歳以上 レベル:初中级	2,560円 (2,300円)

・上記受講料の他、毎回施設利用料が必要ですが(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)。
※()内は65歳以上の方の料金です。障がい者手帳及び障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、別途割引受講料があります。

【申込期間】4月1日(水)～4月14日(火) 9:00～20:00 ※WEB申込は、14日(火)23:59まで

4月13日(月)は施設整備日のため、WEB申込のみの受付となります。

【申込方法】①WEB申込 ②電話申込 ③窓口申込

①教室WEB申込アドレス[https://class.shsf.jp/] または、当財団HPの「教室WEB申込」へアクセスし、手順に沿って申し込みください。

②お申込みされる「教室番号」と「教室名」をお伝えください。

③「教室受講申請書」に必要事項を記入のうえ、施設窓口にお持ちください。

※複数の教室を申込み場合は、すべて受講するという意思のもとお申込みください(予備的な申込不可)。

【抽 選 日】4月16日(水)

抽選の結果は落選の方にのみ、17日(金)までに当施設よりご連絡します。

※抽選後、受講可能となった場合、その権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。

【追加申込】4月18日(土) 9:00～ 電話にて先着順

教室開講後も定員に空きがあれば受講可能です。その際は、残回数分の受講料となりますので、お申込時にご確認ください。

【納入期間】4月20日(月)～4月30日(木) 9:00～20:00 ※直接体育館へお越しください。納入手続きをお願いします。

【その他】

・障がいのある方は各種手帳をお持ちください。

・貴重品は各自の責任で管理してください。なお、ロッカーは使用料50円が必要です(貴重品ロッカーは無料)。

・定員に満たない場合は中止することがありますのでご了承ください。



↑
WEB申込は
こちら

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: 真駒内カントリークラブ	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(0180-991121)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

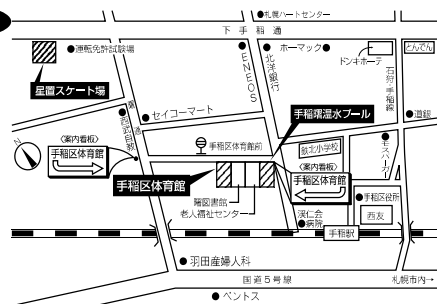
〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号 札幌市中島体育センター内

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>



案内図



〈交 通 機 関〉

◎JRバス「手稲区体育館前」下車

・手稲駅北口発 山口団地〔手41〕(循環手41)

J Rバス 試験場線〔手81〕〔手82〕〔手90〕

明日風線〔手84〕

(所要時間 約3分)

・宮の沢駅発 発寒団地線〔宮42〕

J Rバス (所要時間 約30分)

◎JR「手稲駅」下車 (北口より徒歩約12分)

※季節により多少変更になる場合があります。

2020年時間割

4月

手稲区体育館

TEINE WARD GYMNASIUM

手稲区曙2条1丁目2-46 TEL 684-0088 FAX 684-0089

4月開講教室 追加申込受付中!

定員に空きのある教室は、随時追加申込を受け付けております!

教室の空き状況など詳細は、当館ホームページをご覧ください。もしくはお電話にてお問い合わせください。

※申し込みは、お電話にて先着順です。

※先着順ですので、すでに定員に達している場合があります。ご了承ください。

※受講料は残回数によって異なります。

※受講料の他に毎回施設利用料(一般390円・高校生230円・高齢者130円)が必要です。

4月開講教室 注目・おすすめPICK UP

4月18日の1日限り! かけっこ塾

速く走るにはコツがある! 運動会に向けてスタートだ!!

実施日: 4月18日(日)

対象: 小学生

時間: 10:30～12:00

トランポリンフィットネス

たっぷり汗をかくて 効率よく脂肪燃焼!

対象: 16歳以上

火曜日: 19:45～20:45

土曜日: 10:00～11:00

大人のエンジョイテニス

久しぶりにテニスをやりたい方、 テニスを始めたい方が対象です。

対象: 16歳以上

金曜日: 12:50～13:40

免疫力アップストレッチ

腹式呼吸でリンパ節を刺激しながら ストレッチ!

対象: 16歳以上

火曜日: 12:50～14:00

レディースナニ☆アロハ

ハワイアンフラとフィットネスエクササイズを融合させたプログラムです!

対象: 16歳以上の女性

火曜日: 13:15～14:25

リズムで楽々3B体操

音楽に合わせて楽しく行います!

対象: 16歳以上

水曜日: 9:30～11:00

ピラティス(水)

ピラティスやセルフマッサージで体をほぐし、身体を鍛えます。

対象: 16歳以上

水曜日: 11:15～12:45

ゆる体操初級

声を出したり笑ったり、体をゆるめ ほぐしていく体操法です。

対象: 16歳以上

金曜日: 9:30～10:40

◇上記の教室以外にも、定員に空きのある教室は随時追加募集中です!◇

※大人の教室、キッズ・ジュニア教室があり、誰でも簡単に始められる多彩なメニューをご用意しています。詳しくは当館ホームページをご覧ください。

◇ ワンコイン体験 ◇

定員に空きのある教室は、1回500円で体験できます。

気になったら、まずは体験!

※別途施設利用料が必要です。 ※1コースお一人様1回限りです。

500



ホームページはコチラ

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いいたします。

4月13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「札幌市手稲区体育館」の管理運営を行っています。

※各時間帯(午前・午後・夜間)右記利用料金が必要です。
※トレーニング室に限ってのご利用は入館から退館まで
利用(1人1回)できます。

☆共通1ヵ月券は、各体育館・各プール・各スケート場、宮の沢屋内競技場で使用できます。
☆障がい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。
☆中学生以下は無料です。中学生及び高校生は生徒手帳を提示してください。

☆共通1ヵ月券は、各体育館・各プール・各スケート場、宮の沢屋内競技場で使用できます。
☆障がい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。
☆中学生以下は無料です。中学生及び高校生は生徒手帳を提示してください。

手稻区体育館

多目的室

収容人数は約30名

机、椅子、ホワイトボードを
用意しています。
ご利用方法につきましてはお
気軽にお問い合わせください。

格 技 室

格技系種目の自由開放における中学生以下の方のご利用は、保護者(18歳以上、高校生可)同伴とさせていただきます。

卓球マシン

毎週水・金曜日の午後の部に
利用できます】

- 利用料のみで利用できます。
指導員1名がつき、必要な方
簡単な技術指導が受けられます
利用時間はお一人3分程度です

【ご利用方法】

- 受付をする際に、お申し出ください。
番号札をお渡しします。
12時30分からの受付です。
先着40名まで。

13:30～15:30
水曜日 15・22日
金曜日 17・24日

祝日、大会利用の場合はご利用料金は別途お見積りいたします。

できません。

トレーニングデッキ

専用、大会利用の場合を除き
成が利用できます（5台）

トレーニング室

- 9:00～21:00の間利用できます。
中学生以下の入室・利用はできません。
毎週火曜日の夜間の部には、指
員を配置しておりますので、簡
単なアドバイスが受けられます。
※祝日の場合は指導員を配置
していません。

主要器具

- ★心肺機能向上
ランニングマシン (6台)
エアロバイク (3台)
エアロクライム (1台)
★筋肉向上
コンビネーションマシン
ダンベル (1kg~30kg)

夜間の部

(小学生は保護者同伴。中学生は19時まで。)

(保護者の送迎があれば21時まで可)

17:30 ~ 21:00

★印は 18:00 から

区分	競 技 室			体 育 室	格 技 室	ト レ ー ジ ン グ	書 目 の 室
	A	B					
1	水	パレーボール	卓 球	少林寺拳法	空 (松涛館流)	手 卓球	
2	木	ナイターテニス 中上級	ソフトテニス	剣 道	柔 道	卓球	ヨ ス ト レ ッ チ
3	金	バドミントン		空 (松涛館流)	手 少林寺拳法	卓球	リ フ ッ ク ス ヨ
4	土	バドミントン	専 用	卓 球	柔 道	卓球	
5	日	バドミントン		卓 球	格技系開放	卓球	
6	月	テ ニ ス	バスケットボール	ソフトバレー	柔 道	卓球	
7	火	★フットサル	★バスケットボール	★剣 道	合 気 道	卓球	ラン ポ ン イ ン ク ス
8	水	★パレーボール	卓 球	★少林寺拳法	空 (松涛館流)	★卓球	
9	木	ステップアップ ナイターテニス中上級	★ソフトテニス	★剣 道	柔 道	卓球	ヨ ス ト レ ッ チ
10	金	★バドミントン		空 (松涛館流)	手 少林寺拳法	卓球	リ フ ッ ク ス ヨ
11	土	バドミントン	専 用	卓 球	柔 道	卓球	
12	日	バドミントン		ソフトバレー	格技系開放	卓球	
13	月	施 設 整 備 日					
14	火	★フットサル	★バスケットボール	★剣 道	合 気 道	卓球	ラン ポ ン イ ン ク ス
15	水	★パレーボール	卓 球	★少林寺拳法	空 (松涛館流)	★卓球	
16	木	ステップアップ ナイターテニス中上級	★ソフトテニス	★剣 道	柔 道	卓球	ヨ ス ト レ ッ チ
17	金	★バドミントン		空 (松涛館流)	手 少林寺拳法	卓球	リ フ ッ ク ス ヨ
18	土	バドミントン	専 用	卓 球	柔 道	卓球	
19	日	バドミントン(6面)	バスケットボール	卓 球	格技系開放	卓球	
20	月	テ ニ ス	バスケットボール 19:00~	ソフトバレー 18:30~	柔 道 17:45~	卓球	
21	火	★フットサル	★バスケットボール	★剣 道	合 気 道	卓球	ラン ポ ン イ ン ク ス
22	水	★パレーボール	卓 球	★少林寺拳法	空 (松涛館流)	★卓球	
23	木	ステップアップ ナイターテニス中上級	★ソフトテニス	★剣 道	柔 道	卓球	ヨ ス ト レ ッ チ
24	金	★バドミントン		空 (松涛館流)	手 少林寺拳法	卓球	リ フ ッ ク ス ヨ
25	土	バドミントン	専 用	卓 球	柔 道	卓球	
26	日	バドミントン(6面)	バスケットボール	卓 球	格技系開放	卓球	
27	月	テ ニ ス	バスケットボール 19:00~	ソフトバレー 18:30~	柔 道 17:45~	卓球	
28	火	★フットサル	★バスケットボール	★剣 道	合 気 道	卓球	ラン ポ ン イ ン ク ス
29	水	★バドミントン	専 用	卓 球	格技系開放	卓球	
30	木	ステップアップ ナイターテニス中上級	★ソフトテニス	★剣 道	柔 道	卓球	ヨ ス ト レ ッ チ