

# とよぷりん 月刊

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

## ★秋の始まり、プールで心も体も健やかに★

令和7年9月号

発行者：豊平公園温水プール

夏の暑さが少しずつ和らぐかと思いきや、予報では全国的に10月頃まで平年より気温が高く、残暑の厳しい日が多くなる見込みです。また、季節の変わり目なので、体調を崩しやすい時期でもあります。

そんな時こそプールで体を動かすのがおすすめです。水の中では、浮力があるため、膝や腰に負担をかけない動きが出来ます。子どもから高齢者まで安心してご利用でき、水圧による適度な負荷が血行を促し、代謝アップ・冷え性改善やストレス解消にも効果的です。

この機会にプールでの習慣を生活に少しでも取り入れて、心も体も整えてみませんか？皆様のご利用をお待ちしております。



### ★ とよぷりんからのおすすめ ★



#### 第3クール 水泳・水中フィットネス教室受講生募集中！

8月25日(月)から順次開講される水泳・水中フィットネス教室の第3クールの追加申込を受付中だっ！

また、定員に空きがある教室では1回500円で体験可能なワンコイン体験も実施中なので、当館HPの「教室情報」にて「追加・体験受付中」と表示されている教室を探して申し込んでみるっ！

分からない事があればお気軽にお問い合わせくださいっ。

※体験は1教室・各期(クール)・1回までの受講となります。

【申込方法】 受付窓口 or 電話にて

【申込時間】 10:00~20:00



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  
札幌市豊平公園温水プール  
札幌市豊平区美園6条1丁目1  
Tel (011) 813-6556



豊平公園温水プール HP



## ～豊でサークル利用をしてみませんか？～

豊平公園温水プールでは、後期サークル団体の利用申請(令和7年度10月～令和8年3月まで)を募集しております。

申請期間は、8月25日から9月8日までとなっております。申請するにあたり、様々な承認基準や手続きなどがあるので、利用希望されるサークルの代表者は受付窓口までお気軽にお問い合わせください。



## ～今月の小山花園～

7月号から掲載しているワタ(右側の写真)ですが、あれからなんとクリーム色で可愛らしい花を咲かせました～！

これから秋にかけて、綿花へと全体的に容姿が変わっていくので、変化が楽しみです！

玄関アプローチに植えていたお花達も綺麗に花を咲かせており、ミヤマカラスアゲハやモンシロチョウがお花の蜜を吸いに来ていたので、写真を撮ってみました！

お近くにお越しの際は、是非ご覧ください。



ペチュニアの蜜を吸う

ミヤマカラスアゲハ



三尺バーベナの蜜を吸う

モンシロチョウ



ペチュニア