

とよぷりん 月刊

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

令和8年2月号

発行者：豊平公園温水プール

★寒い時期こそ、プールで運動不足解消！★

2月は先月同様に寒さが厳しく、外に出るのも億劫になり運動不足になりがちですよね。そんな時こそ、快適な室内の温水プールの利用はいかがでしょう？温水プールなら寒さを気にせず、水中でのウォーキング等の軽い運動は関節への負担を減らし運動初心者の方でも安心して取り組む事ができ、血行促進・冷え対策にも効果的です。

また、水の抵抗を利用し短時間かつ効率よく運動する事が可能で、気分転換やストレス解消にもつながります。

寒い2月だからこそ、無理なく続ける事が出来るプールで、心も体も健やかに整えてみませんか？皆様のご利用お待ちしております。



★ とよぷりんからのおすすめ ★

ひざ・腰体操受講生募集！

当プールでは、月に1度「ひざ・腰体操」を開講してるっ！

こちらの教室は、プールに入らない教室となっており、加齢とともにやってくるひざや腰の痛みを筋力の向上で、いつまでも健康的なひざ・腰を手に入れたい方向けの教室となっているっ。

少人数制のため、指導員から丁寧なご指導を受けれるので、ぜひこの機会にお申込み下さい。

・ひざ・腰体操：2月2日(月) 9時30分～10時30分

【申込方法】 受付窓口 or 電話〔先着順〕

【申込時間】 10時～20時



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



「新たな愛称とともに次をめざす」

当協会広報誌から第4弾となる「めざす」が発行されました。

今回は、令和6年9月から始まった取組の成果についての特集となっています。

裏面はスポーツ・フィットネス教室の新愛称「SASPO(サスポ)」にちなんだイベント情報や各施設の次年度4月開講教室の案内など耳寄りな情報が盛り沢山となっております。

また、各施設職員が思い描く、「SASPO(サスポ)」の未来像についての紹介やウェルネスラジオの発信もあるのでこちらもチェックしてみてください。

館内ロビーまたは受付にて配布をしているので、お手元にてお読みください。



ここから広報誌を
チェック♪



～豊プおすすめ教室～

今回ご紹介する教室は、絹川指導員による『シュノーリング』という教室です。公共プールで利用可能且つ基準に合ったマスク・シュノーケル・フィンを使用し、スキンドайビングやスクーバダイビングなどの要素を取り入れた水中運動です。

また、身体に負担をかけず、泳ぎながら有酸素運動が可能のため、初心者から高齢者までと幅広い層に適しています。※マウスピースが必要となります。

気になる方は、1回500円でワンコイン体験が出来ますのでお気軽にお申込み下さい！※1教室・各期・1回のみとなります。

【開講日】 毎週木曜日

【教室時間】 14時～15時

