

# 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4月号

発行者：豊平公園温水プール

## ★春は来るよ、4月から★

新生活や新しい目標に胸が膨らむ4月。「何かを始めたい」、「体を動かしたい」と思っているなら、ぜひプールがオススメです。水中では体への負担が少なく、久しぶりの運動でも安心してスタートできます。

また、泳ぐ以外に水中ウォーキングでも十分な運動効果が期待できるので、心も体も整います！

新年度とともに、新たな1歩を踏み出してみませんか？



## ★ とよぷりんからのおすすめ ★ 水泳・水中フィットネス教室追加申込受付中！



当館では、4月から水泳・水中フィットネス教室を開講しており、追加申込を受付中だっ！

また、定員に空きのある教室は1回500円で体験できる、ワンコイン体験や無料で教室体験が出来るSASPO無料体験チケット(無料チケットお持ちの方が対象)も実施しているので、当館HPの「教室情報」にて「追加・体験受付中」の教室を探して申し込むっ！

分からない事があったら気軽にお問い合わせくださいっ！

※体験は1教室・各期・1回までの受講です。

【申込方法】 受付窓口 or 電話

【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



## ～ひざ・腰体操教室受講生募集中！～

当館では、月に1度、単発教室を開講しております。

こちら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・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内容となっています。

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

・ひざ・腰体操：4月6日(月) 9時30分～10時30分

【申込方法】受付窓口 or 電話

【申込期間】3月2日(月)～4月6日(月)まで

【申込時間】10時～20時(3月25日～3月31日までは10時～17時)



## ～ 終わりに ～

皆さんこんにちは！月刊ぷりん担当の佐々木です😊

突然ですが、3月31日をもって退職となりましたので、今月号で月刊ぷりんを卒業することとなりました。

豊平公園温水プールに配属となり丸3年が経ち、試行錯誤をしながら自分なりに様々な情報をこの広報誌から発信してきました。

沢山の方々にご愛読いただきありがとうございました！

また、今後の月刊ぷりんは月刊誌から季刊誌(年4回)として生まれ変わります。より一層濃い内容でお届けしたいと考えておりますので、ぜひよろしく願いいたします。

これからは読む側として楽しみにしたいと思います。

3年間という短い期間ではありましたがありがとうございました！

またいつか、皆さんとお会いできること祈ってます😊