

とよぷりん 季刊誌

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

秋の日は釣瓶落とし

令和 8 年秋季号

発行者：豊平公園温水プール

「秋の日は、釣瓶落とし」とは、井戸で水を汲むための桶（釣瓶）が、滑車でするすると勢いよく落ちて行くように、秋はいったん日が暮れだすと直ぐに夕陽が沈んで暗くなってしまうという意味のことわざですね。豊平公園温水プールでは、小学生の利用時間が、夏季（4月～10月）は18時まで、冬季（11月～3月）は、17時までとなっております。（保護者同伴の場合は閉館までご利用いただけます）過ごししやすい秋は、スポーツを思いっきり楽しみましょう！

さあ！健康寿命と一緒に延ばして行きましょう！！



★ とよぷりんからのすゝめ ★ SASPO でポイントを貯めようっぷ (^_^)



「アルカサル」で教室に通えば通うほど、動かさる。ポイントもたまらさる♪

アルカサルとは？…札幌市が運営する 40 歳以上向けの「札幌健康アプリ」だっぷ。貯まったポイントは、40 歳～64 歳の方はプレゼント抽選への応募に利用でき、65 歳以上の方は電子マネーへの交換ができるっぷ。

札幌市スポーツ協会主催の SASPO 教室、大会、イベントの参加時や、施設への来館でもポイントが貯まるっぷ！

詳細は、アルカサルの公式ホームページをご覧くださいっぷ📢

～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ぷ！～

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

☆ウォーキングステーションの紹介です☆

いつでも、誰でも、気軽に立ち寄ることができ、楽しく歩きながら「世界共通のパスポート&歩行記録認定」が受けられるウォーキングの駅。その名も『ウォーキングステーション』。札幌市スポーツ協会が管理する施設には5つのステーションと14のコースがあります。豊平公園温水プールステーションは、4つのコースをご用意しております。スポーツの秋に、ウォーキングを初めてみませんか？天候不良の日は水中ウォーキングもぜひどうぞ♪

★月寒公園と精進河畔公園コース（約10km）

★札幌ドームとリング並木コース（約10km）

★豊平公園温水プールからつどいむへのコース（約13km）

★豊平公園温水プールから厚別区体育館へのコース（約10km）👑 一番人気コース

※参加料：1コース200円 パスポート：1冊200円

水泳指導員に聞いてみたよ🏊

🏊 クロールの息継ぎが苦手な時は、どんな練習をするといいですか？

ビート板を使って横向きになって呼吸する練習がおすすめです！

息継ぎが苦手な原因はいろいろあるので、教室で先生と一緒に練習してみよう！

🏊 泳いでいる時に疲れにくくするコツはありますか？

力を抜いてリラックスして泳ぐことが大切です！特に肩や腕に力を入れすぎず、ゆっくり大きな動きで泳いでみましょう♪

～ 終 わ り に ～

皆さん、こんにちは。今年の豊Pの花壇は、利用者様から頂いたマリーゴールドの種を蒔き、花柄摘みをしながら長く皆様に楽しんで頂けるよう、心を込めてお手入れしています。マリーゴールドの他にも、朝顔や寄せ植えなど様々な花を育てています。お近くにお越しの際は、見にいらして下さい♪



（利用者さんより頂いた植物）（寄せ植えコーナー）



（種から育てたマリーゴールド）（朝顔と江戸風情朝顔）