

東区わくわく スポーツ倶楽部



東区体育館・美香保体育館・つど一む・東温水プール
4施設で全13種目のスポーツを体験する教室です！



《体験種目》

【美香保体育館】

野球・ミニバスケット
空手・ミニバレー・タグラグビー
フィギュアスケート・カーリング



【つど一む】

陸上・ドッジボール
キンボール・サッカー
タグラグビー

【東区体育館】

バドミントン
ミニバレー



【東温水プール】

水泳

ハイキングやレクリエーションもあります！！

《受講日程・時間》

平成31年 5月 8日から
平成31年12月25日まで 《全30回》
16時30分から18時まで

※ 種目により時間・曜日の変更あり



《対象・定員》

小学1年生～3年生対象
定員：30名



《受講料》

23,700円(税込)

※ スケート靴をレンタルする場合は
別途料金が必要となります。



《申込期間：お申込みは下記の施設にて、電話または窓口にて受付可能です》

平成31年4月9日(火)～4月16日(火) 9時～20時まで

※ 美香保体育館は4月11日(木)から休館のため、10時から16時までとなります。

※ つど一むは4月15日(月)が施設整備日となるため、9時から16時までとなります。

※ 抽選日時：平成31年4月17日(水) 10時から東区体育館にて実施。

※ 補欠の方のみ4月18日(木)までにご連絡いたします。連絡のない方は受講決定となりますので
納入期間中にお支払いください。

※ 定員に満たない場合、開講を中止する場合があります。

《納入期間：受講料のお支払いは東区体育館のみの受付となります》

平成31年4月20日(土)～4月26日(金) 10時～20時まで

～お申込み・お問い合わせ～

札幌市東区体育館

751-5250 〒065-0027 札幌市東区北27条東14丁目3-1

札幌市東温水プール

785-6812 〒065-0016 札幌市東区北16条東16丁目2-2

札幌市美香保体育館

741-1972 〒065-0022 札幌市東区北22条東5丁目

札幌市スポーツ交流施設(つど一む)

784-2106 〒007-0852 札幌市東区栄町885番地1

美香保体育館・札幌市スポーツ交流施設・東区体育館・東温水プール指定管理者
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団
<http://www.shsf.jp>



13種目のスポーツを体験！！

自分にピッタリのスポーツが見つかるかな？



種目・場所・時間	主な内容について
野球 場所:美香保公園野球場 時間:16:30~18:00 (火曜日実施)	投げ ^な げる・捕 ^と る・打 ^う つに挑 ^{ちようせん} 戦してみよう！ 
ミニバレー 場所:東区体育館、美香保体育館 時間:16:30~18:00 (水曜日実施)	バドミントンコートのお ^お きさでミニバレー ^{せんよう} 専用の柔 ^{やわ} らかいボール ^{りよう} を利用して 4人 ^{たい} 対4人でボール ^う を打 ^あ ち合 ^あ おう！ 
フィギュアスケート 場所:美香保体育館 時間:16:00~17:30 (水曜日実施)	 スケート靴 ^{くつ} を履 ^は いて、みんな ^{かっそう} でリンク ^{かっそう} を滑 ^か 走 ^{そう} しよう スケート ^{はじ} が初 ^{たいしようぶ} めてでも大 ^{だい} 丈 ^{じやうぶ} 夫 ^ぶ ！
カーリング 場所:美香保体育館 時間:16:00~17:30 (水曜日実施)	リンク ^{じよう} 上 ^{もくじよう} の目 ^{えん} 標 ^{えん} とする円 ^{えん} をめ ^{ひようじよう} がけてス ^{ひようじよう} トーン ^{すべ} を氷 ^{ひようじよう} 上 ^{すべ} に滑 ^か らせて 円 ^{えん} の中心 ^{ちゆうしん} により近 ^{ちか} づけてチ ^{とくてん} ーム ^と で得 ^と 点 ^と を取 ^と ろう！ 
陸上 場所:つど一む 時間:16:15~17:45 (水曜日実施)	早 ^{はや} く走 ^{はし} れるよ ^い うになる ^{いろ} た ^{れんしゆう} めに、色 ^{ちようせん} 々な ^{ちようせん} 練 ^{れんしゆう} 習 ^{ちようせん} に挑 ^{ちようせん} 戦 ^{ちようせん} しよう！ 
ドッジボール 場所:つど一む 時間:16:15~17:45 (水曜日実施)	チーム ^{わか} に分 ^{あいて} かれて、相 ^{ひと} 手 ^{ひと} チ ^{ひと} ーム ^{ひと} の ^{ひと} 人 ^{ひと} にボ ^{ひと} ール ^{ひと} をぶ ^{ひと} つ ^{ひと} け ^{ひと} よう ボール ^に が来 ^に たら、逃 ^に げ ^に たりキ ^に ャッ ^に チ ^に して ^に み ^に よう！ 
キンボール 場所:つど一む 時間:16:15~17:45 (水曜日実施)	 直 ^{ちようつけい} 径 ^お 122cm、重 ^お さは ^{やく} わ ^お ず ^お か ^お 約 ^お 1kgの ^お 大 ^お き ^お く ^お て ^お 軽 ^お い ^お ボ ^お ール ^お を ^お 使 ^お っ ^お て、 コ ^お ート ^お 内 ^お で ^お サ ^お ー ^お ブ ^お や ^お レ ^お シ ^お ーブ ^お を ^お 繰 ^お り ^お 返 ^お す ^お 新 ^お しい ^お ゲ ^お ーム ^お を ^お す ^お る ^お よ！
サッカー 場所:つど一む 時間:16:15~17:45 (水曜日実施)	ボール ^け を蹴 ^け って、ド ^け リ ^け ブル ^け やシ ^け ュ ^け ート ^け を ^け し ^け て ^け み ^け よう！ 
空手 場所:美香保体育館 時間:16:30~18:00 (水曜日実施)	構 ^{かま} え ^つ か ^つ ら ^つ の ^つ 突 ^つ き ^つ や ^つ 蹴 ^つ り ^つ を ^つ 練 ^つ 習 ^つ し ^つ て ^つ み ^つ よう！ 礼 ^{れいぎ} 儀 ^ぎ 作 ^{さほう} 法 ^{まな} も ^{まな} 学 ^{まな} べ ^{まな} る ^{まな} よ！ 
バドミントン 場所:東区体育館 時間:16:30~18:00 (水曜日実施)	ネット ^は を ^は さん ^は で、ラ ^は ケ ^は ット ^は で ^は 羽 ^は 根 ^は (シ ^は ャ ^は トル ^は)を ^は 打 ^は ち ^は 合 ^は おう！ 
ラグビー 場所:美香保体育館、つど一む 時間:(美香保)17:15~18:45 (つど一む)16:15~17:45 (水曜日実施)	ラ ^き グ ^き ビー ^き の ^き 基 ^き 礎 ^き を ^き 身 ^き につ ^き けて ^き た ^き く ^き さん ^き ト ^き ライ ^き し ^き よう！ 
ミニバスケット 場所:美香保体育館 時間:16:30~18:00 (水曜日実施)	ド ^は リ ^は ブル ^は や ^は パ ^は ス ^は を ^は し ^は て ^は ボ ^は ール ^は を ^は 運 ^は ん ^は で、シ ^は ュ ^は ート ^は が ^は ゴ ^は ール ^は に ^は 入 ^は れ ^は ば ^は 得 ^は 点 ^は に ^は なる ^は よ！ 
水泳 場所:東温水プール 時間:10:00~11:30 (木曜日実施)	 プール ^{なか} の中 ^{なか} で ^{なか} い ^{なか} ろ ^{なか} い ^{なか} ろ ^{なか} な ^{なか} 遊 ^{あそ} び ^{あそ} を ^{あそ} し ^{あそ} て、水 ^{みず} に ^{みず} 慣 ^{みず} れ ^{みず} て ^{みず} み ^{みず} よう！
ハイキング 場所:百合が原公園 時間:10:00~15:00 (日曜日実施)	百 ^{ゆり} 合 ^{はらこうえん} が ^{はらこうえん} 原 ^{はらこうえん} 公 ^{はらこうえん} 園 ^{はらこうえん} で ^{はらこうえん} み ^{はらこうえん} ん ^{はらこうえん} な ^{はらこうえん} で ^{はらこうえん} 楽 ^{あそ} しく ^{あそ} 遊 ^{あそ} ん ^{あそ} で、自 ^{しぜん} 然 ^{まんまつ} を ^{まんまつ} 満 ^{まんまつ} 喫 ^{まんまつ} し ^{まんまつ} よう！！ 
レクリエーション 場所:つど一む 時間:16:15~17:45 (水曜日実施)	た ^た の ^た 楽 ^た しく ^た 体 ^た を ^た 動 ^た か ^た そう ^た ！ 内 ^た 容 ^た は ^た 当 ^た 日 ^た ま ^た で ^た の ^た お ^た 楽 ^た し ^た み ^た ！ 

※時間や曜日・場所について変更になる場合もございます。