

2022

# つどーむ

## 12月

札幌市スポーツ交流施設  
〒007-0852  
札幌市東区栄町885番地1

COMMUNITY DOME  
TEL (011) 784-2106  
FAX (011) 784-2107



### <ランニングコース利用の一部制限について>

新型コロナウイルス感染拡大防止のためランニングコースの利用を一部制限させていただきます。  
詳しくは「本紙裏面(ランニングコース利用制限について)」をご覧ください。

日	曜	屋内アリーナ			イベント ※3
		午前 9:00~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~21:00	
1	木	専用利用			
2	金	専用利用		SAN YON BASEBALL	
3	土	フットサル大会(リベルタ) クリニック&テスト(ポルテ)		専用利用	
4	日	専用利用			
5	月	施設整備日			×
6	火	一般開放	専用利用		○
7	水	第5回バランスeカップ		専用利用	
8	木	専用利用			
9	金	専用利用			
10	土	第38回札幌市中学生ソフトテニスインドア選手権大会			○
11	日	第2回NH旗争奪		2022ファイターズジュ ニア新旧交流大会	
12	月	専用利用			
13	火	専用利用			
14	水	専用利用			
15	木	専用利用			
16	金	専用利用			
17	土	サカモト杯争奪 札幌市中学校ソフトテニス1年生大会			
18	日	ウィンターGP			
19	月	専用利用			
20	火	一般開放	専用利用		
21	水	専用利用			
22	木	専用利用			
23	金	専用利用			
24	土	東雲ファイターズ45周年大会			×
25	日	専用利用			
26	月	専用利用			
27	火	専用利用			
28	水	専用利用			
29	木				×
30	金	年末休館			×
31	土				×

日	曜	ランニングコース ※1 トレーニング室 ※2 利用時間			レスト ラン	売店
		中学生以下・65歳以上 9:00~13:00	高校生・一般 13:00~17:00	年齢制限なし 17:00~21:00		
1	木	9:00~21:00			×	×
2	金	9:00~21:00			×	
3	土	中学生以下・65歳以上 9:00~13:00	高校生・一般 13:00~17:00	年齢制限なし 17:00~21:00		
4	日	※4 スピード練習 9:00~11:00	※4 スピード練習 11:00~13:00	年齢制限なし 13:00~21:00		
5	月	利用不可			×	×
6	火	9:00~21:00				
7	水	年齢制限なし 9:00~18:00	※5 スピード練習 18:00~21:00			
8	木	9:00~21:00			×	×
9	金	9:00~21:00			×	×
10	土	※4 スピード練習 9:00~11:00	※4 スピード練習 11:00~13:00	年齢制限なし 13:00~21:00		
11	日	高校生・一般 9:00~13:00	中学生以下・65歳以上 13:00~17:00	年齢制限なし 17:00~21:00		
12	月	9:00~21:00			×	×
13	火	9:00~21:00			×	×
14	水	年齢制限なし 9:00~18:00	※5 スピード練習 18:00~21:00		×	
15	木	9:00~21:00			×	
16	金	9:00~21:00				×
17	土	※4 スピード練習 9:00~11:00	※4 スピード練習 11:00~13:00	年齢制限なし 13:00~21:00		
18	日	利用不可				
19	月	9:00~21:00			×	×
20	火	9:00~21:00				
21	水	年齢制限なし 9:00~18:00	※5 スピード練習 18:00~21:00			
22	木	9:00~21:00			×	×
23	金	9:00~21:00				
24	土	高校生・一般 9:00~13:00	中学生以下・65歳以上 13:00~17:00	年齢制限なし 17:00~21:00		
25	日	※4 スピード練習 9:00~11:00	※4 スピード練習 11:00~13:00	年齢制限なし 13:00~21:00		
26	月	9:00~21:00				
27	火	9:00~21:00				
28	水	9:00~21:00				
29	木				×	×
30	金	年末休館			×	×
31	土				×	×

【※1 時間帯での年齢制限はランニングコースのみとなります】

【※2 中学生以下の方はトレーニング室の入室及びご利用はできません】

【※3 屋内アリーナの深夜開放は21:30~23:00となります】

【※4 土日祝のスピード練習については9:00~11:00は中学生以下 11:00~13:00は高校生以上が対象となっております】

【※5 平日のスピード練習については年齢区分はなくどなたでもご利用になれます】

【※6 一般は18歳以上64歳以下となります】

【※7 この予定表はやむを得ず変更する場合がありますのでご了承ください】

**一般開放** 【料金】 一般:390円 高校生:230円 高齢者:130円 中学生以下、障がい者手帳等お持ちの方:無料 (中学生・高校生は学生証提示が必要です)

【種目】 テニス、パウンドテニス、バドミントン、フットサル(午後)、ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、フリースペース

6日(火)・20日(火) 【貸出し物品】 新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からスポーツ用具の貸出しは行っておりません

## ランニングコース利用制限について

新型コロナウイルス感染拡大状況に鑑み、令和4年12月以降のランニングコース利用方法につきまして、混雑が予想される土曜・日曜日の時間帯の一部で利用可能時間を年齢で区分けさせていただきます。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

なお、新型コロナウイルス感染拡大状況、利用者数の状況に応じて、変更、中止する場合がございますので、ご承知おき願います。

【利用制限】利用者の制限：土日祝は年齢により利用できる時間帯が変わりますのでご注意ください。

- 1 9時から17時までは年齢により利用可能時間を「中学生以下・65歳以上」の利用時間と「高校生・18歳以上～64歳以下」の利用時間に区分けいたします。
- 2 「中学生以下」と「高校生以上」に利用時間を区分けしたスピード練習（1周400mを90秒以内で走行）を設定します。
  - ・「中学生以下」 9:00～11:00
  - ・「高校生以上」 11:00～13:00

※利用可能時間については本紙表面をご覧ください。

【遵守事項】

- 1 マスクを着用し、ご来場ください。※ランニング時でもできるだけマスク着用にご協力ください。
- 2 運動時や休憩時においても、感染予防の観点から周囲との距離を空けてください。
- 3 大きな声での会話は避けてください。
- 4 ランニング時は前の人の呼気の影響を避けるため、前方との距離を十分に空けてください。

## 《スピード練習ご案内》

スピード練習とは  
走るスピードの速い人専用開放する時間のことです。  
※目安は1周(400m)を90秒以内です。

場所 ランニングコース  
期間 11月～4月頃

注意事項

- ・利用時は、監視員の指示に従ってください。
- ・マラソン、駅伝、中距離、競歩等様々な種類のスピード練習利用を優先します。
- ・軽いランニングやジョギング、ウォーキング、リハビリ等を目的とした利用は出来ませんのでご了承ください。
- ・当日の利用状況に応じて、他のお客様との接触事故が起きないように各自が十分注意して利用してください。
- ・接触事故が発生した場合は、原則的に指導者も含めた当事者間で問題処理をお願いします。
- ・設定時間内において混雑した場合は個人を除く団体間で調整を行い、それぞれの利用目的を尊重し合い譲り合って利用してください。
- ・各コースでの並走や蛇行、急停止等は大変危険ですのでお止めください。
- ・設定時間終了後は、速やかにスピード練習を止め（ペースダウンし）、ジョギングやウォーキング等の受入をスムーズに行うようにしてください。
- ・上記のルールを順守せず逸脱して利用した際は、今後の利用をお断りする場合があります。
- ・この時間帯において、お客様同士の接触やトラブルなどが発生し、安全管理と秩序が保たれない場合には、スピード練習の時間帯を中止することもありますのでご了承ください。
- ・実施日以外のスピード練習は一切禁止とします。
- ・イベント・大会等により変更となる場合がありますので、ご了承ください。
- ・リレーバトン・ハードル等の用具の使用はご遠慮ください。
- ・中学生・高校生は生徒手帳・学生証の提示が必要となります。

れすとらん  
つどーむ

営業時間

11:30～13:30

売

店

営業時間

11:30～18:00

休業日

レストラン 1(木) 2(金) 5(月) 8(木) 9(金) 12(月) 13(火) 14(水) 15(木) 19(月) 22(木) 29(木) 30(金) 31(土)

売店 1(火) 5(月) 8(木) 9(金) 12(月) 13(火) 16(金) 19(月) 22(木) 29(木) 30(金) 31(土)

※この予定表はやむを得ず変更する場合がありますのでご了承ください。

札幌市スポーツ交流施設（つどーむ）

札幌市スポーツ交流施設指定管理者

TEL 011-784-2106 FAX 011-784-2107



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

<https://www.sapporo-sport.jp/tsudome>

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します