

障がいのある方と介助者専用

SAPPORO



スポーツバリアフリー

～すきなスポーツをみつけにいこう!!～



多くの種目

たくさん用意していますので、障がいの状態に合わせて選べます！

専門職のサポート

理学療法士やパラスポーツ指導者に相談できます！

参加無料

お気軽にご参加ください！

¥0



5/30 土

12:00 ~ 16:00

in 西区体育館温水プール

- ▶ 身体&運動の相談デスク（面談、徒手動作検査、スポーツ紹介等）
- ▶ バランス&柔軟性（バランスボール、マット運動等）
- ▶ 運動あそび
- ▶ ラン&ウォーク（ミニハードル等）
- ▶ バッティング（Tボール、トスパッティング）
- ▶ バasketボール（車いす含む）
- ▶ フライングディスク
- ▶ ソフトバレー
- ▶ 水中ウォーキング・アクアビクス(※)
- ▶ ボール投げ
- ▶ ボッチャ
- ▶ 卓球
- ▶ ピックルボール
- ▶ ダンス

6/7 日

12:00 ~ 16:00

in 札幌国際交流館

- ▶ 身体&運動の相談デスク（面談、徒手動作検査、スポーツ紹介等）
- ▶ バランス&柔軟性（バランスボール、マット運動等）
- ▶ ピックルボール
- ▶ 水中ウォーキング・アクアビクス(※)
- ▶ ボッチャ
- ▶ ダンス
- ▶ 卓球

※アクアビクス・水中ウォーキングのみ事前申込制です。詳細は裏面をご覧ください。

主催

運営・問合せ先

協賛



札幌市スポーツ局



一般財団法人

札幌市スポーツ協会 スポーツ事業部事業課企画係

☎：011-530-5563（平日9:00～17:00※土日祝は休み）

健康にアイデアを

meiji

協力機関(団体)

札幌市身体障害者福祉協会、札幌市手をつなぐ育成会、札幌市精神障害者家族連合会、北海道理学療法士会、札幌市障がい者スポーツ協会、札幌市パラスポーツ指導者協議会、北海道教育大学札幌校、北海道医療大学、火の玉S（ストレート）、札幌ノースウィンド



【申し込み】水中ウォーキング・アクアビクス

時間

- 1部 12:15~13:00 水中ウォーキング
- 2部 13:40~14:25 アクアビクス
- 3部 15:05~15:50 水中ウォーキング

対象



- 自分で体を動かすことができる
- 医師に運動の許可を得ている
- 身長が約150センチ以上



方法

右下二次元コードからフォームに入力またはお電話下さい(連絡先は表面に記載)
※ 各種目10名。定員を超えた場合は抽選になります。

期日

- 西区体育館温水プール (5/30 (土) 開催) … **5/22 (金) まで**
- 札幌国際交流館 (6/7 (日) 開催) … **5/29 (金) まで**

※ 障がいの状態によって、介助者の方に入水をお願いする場合があります。
なお、プールに入る時は、スタッフがサポートします。



【お願い】参加される皆様へ

団体

デイサービスなど事業所単位で参加される場合、混雑を避けるため、
右記フォームより来場時間をお知らせください。

※ お申込みが多数の場合、お断りさせていただく可能性があります。

共通

当日受付にて参加シートをご記入いただきます。
右記フォームから、事前にご入力いただくこともできます。
(事前入力は必須ではありません)



各お申込みは
こちらから

持ち物

共通

くつぶくろ
(そとぐつを入れるため)



プール 以外

うわぐつ



プール 利用

水着



タオル



水泳帽



※ 任意：ゴーグル・ラッシュガード

※ 西区体育館温水プールでは、更衣室のロッカー利用に50円がかかります。



会場

西区体育館温水プール

住所：西区発寒5条8丁目9-1
地下鉄：東西線宮の沢駅6番出口 徒歩8分
J R：発寒中央駅 徒歩15分
駐車場：約120台（うち、身障者用3台）

札幌国際交流館

住所：白石区本通16丁目南4-16
地下鉄：東西線南郷18丁目駅2番出口 徒歩9分
バス：下白石 徒歩3分
駐車場：約85台（うち、身障者用2台）

※1 どちらも多目的トイレ・スロープがあります。

※2 駐車台数に限りがあります。公共交通機関の利用や車の乗り合いにご協力願います。