



2025

SAPPORO SPORT ASSOCIATION

1 JANUARY

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 元日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2 FEBRUARY

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	

3 MARCH

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 春分の日	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

4 APRIL

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29 昭和の日	30			

5 MAY

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6 JUNE

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7 JULY

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 海の日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8 AUGUST

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 山の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9 SEPTEMBER

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 秋分の日	24	25	26	27	28	29
30						

10 OCTOBER

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 スポーツの日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11 NOVEMBER

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3 文化の日	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
30						

12 DECEMBER

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

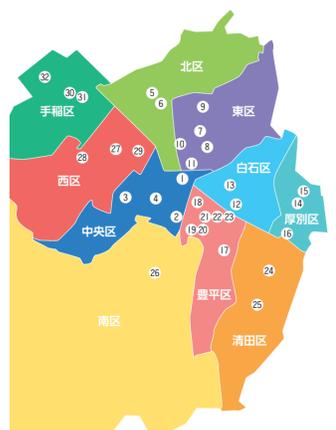
毎日を健康に過ごそう!

身近な運動の消費カロリーを知って、健康意識を上げよう!

運動した日はカレンダーの○を塗りつぶそう! 何日継続できたか自分でチェック!

●植物への水やり 5分 13kcal	●お血洗い 10分 19kcal	●掃除機をかける 10分 35kcal	●お風呂掃除 10分 37kcal	●料理を作る 30分 63kcal
●ゆっくり歩く 30分 88kcal	●早足で歩く 20分 90kcal	●犬の散歩 30分 95kcal	●ジョギング 30分 220kcal	●スコップで雪かき 30分 189kcal

※一覧の数値は体重60kgの方の場合となります。



私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

- | | | | |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 北ガスアリーナ札幌46 2 中島体育センター 3 円山総合運動場 4 中央健康づくりセンター | <ul style="list-style-type: none"> 5 北区体育館 6 麻生球場 7 東区体育館 8 東温プール 9 つどいむ 10 美香保体育館 11 美香保公園野球場 12 東健康づくりセンター | <ul style="list-style-type: none"> 13 白石区体育館 14 白石温水プール 15 厚別区体育館 16 厚別温水プール 17 厚別公園競技場 18 豊平区体育館 19 豊平公園温水プール 20 平岸プール 21 平岸庭球場 22 月寒体育館(スケート場) 23 月寒屋外競技場 24 どうぞんカーリングスタジアム | <ul style="list-style-type: none"> 25 南区体育館 26 温水プール 27 西白旗山競技場 28 西白旗山温水プール 29 西白旗健康づくりセンター 30 函手福区体育館 31 函手福温水プール 32 函手福屋外競技場 |
|---|--|---|---|

雨の日や冬でもからだを動かそう!

このマークがある施設は屋内ランニング(ウォーキング)コースがあり、雨の日や雪で外を走りにくい冬でもランニング(ウォーキング)ができます。

協会主催事業

- 2/2 sun 第45回記念札幌国際スキーマラソン大会
- 5月より開催 第66回札幌市民スポーツ大会
- 5/18 sun 第48回北海道を歩こう
- 10/5 sun 第50回札幌マラソン

▼日程については変更する場合がありますので、詳しくは事業課(TEL 011-530-5562)にお問い合わせください。
▼国民の休日に関する法律等により、祝日や休日は変更となる場合があります。

一般財団法人
札幌市スポーツ協会

〒064-0931
札幌市中央区中島公園1番5号 札幌市中島体育センター内

TEL 011-530-5550 FAX 011-530-5551
HP <https://www.sapporo-sport.jp/>

札幌市内のスポーツイベント・健康スポーツ教室の情報を発信中!

HP QR CODE LINE QR CODE Insta gram QR CODE