

シニア世代の充実健康ライフ、始めましょう！

令和7年度

DOスポ! シニア健康塾

みんなで楽しく身体
を動かしましょう！

ノルディック複合リレハンメルオリンピック
金メダリスト 阿部 雅司 氏

4月18日(金)9:00～※先着順 追加申込み受付開始!!

「DO スポ！シニア健康塾」は、こんな教室です／

多彩なプログラム!!

「人生100年時代」を迎え、軽スポーツ・フィットネス・文化教室など健康づくりに関する様々なプログラムを通じて、健康に関する知識と実践力を身につけ、健康寿命を延ばし、充実した健康ライフを目指しましょう！

多彩な専門スタッフ!!

各プログラムの指導は、専門知識を有した講師が指導を行います。また、当協会が管理運営する札幌市内のスポーツ施設を効果的に連携させるスポーツクラブ事業のクラブマネージャー・阿部雅司氏(ノルディック複合リレハンメルオリンピック金メダリスト)が、一緒に種目を楽しんだり、ノルディックウォーキングや歩くスキーの指導をいたします。

期間・対象・受講料など

- 期 間 令和7年5月～令和8年3月
- 対 象 55歳以上で運動に支障のない方
- 定 員 30名
- 回 数 全20回
- 受講料(税込)
 - 一般：31,000円
 - 65歳以上の方：29,000円
 - 障がいのある方：25,000円

※期間・受講料は残回数
により変更となります。

お申込み・お問い合わせ

中島体育センター

電話番号：011-530-5906

住 所：中央区中島公園1番5号

アクセス：地下鉄南北線「幌平橋駅」

1番出口徒歩5分

主催



札幌市体育館グループ指定管理者

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



協力



NPO法人
健康マージャン北海道

令和7年度 DOSポ！シニア健康塾 日程表

回数	日程	時間	実施内容	会場
1	5/14(水)	10:00～12:00	ポッチャ	中島体育センター
2	5/28(水)	9:30～11:00	ピンポン【第1部】	中島体育センター
		11:15～12:45	ピンポン【第2部】	
3	6/4(水)	10:00～12:00	モルック	中島体育センター
4	6/25(水)	10:00～12:00	パークゴルフ	南大橋パークゴルフ場
5	7/23(水)	10:00～12:00	オリンピックミュージアムツアー（阿部雅司さん）	札幌オリンピックミュージック
6	7/30(水)	10:00～12:00	ラクロス	中島体育センター
7	8/20(水)	10:00～11:00	あへあほ健康体操	中島体育センター
8	9/8(月)	10:00～12:00	アーチェリー	北ガスアリーナ札幌46
9	9/17(水)	10:00～12:00	陶芸	中島体育センター
10	10/1(水)	10:30～11:45	フルディックウォーキング（阿部雅司さん）	中島体育センター（屋外）
11	10/20(月)	10:00～11:00	ヨガ	中島体育センター
12	11/6(木)	10:00～12:00	健康マージャン	中島体育センター
13	11/19(水)	13:00～14:30	選択制 フラダンス	中島体育センター
		13:00～14:30	選択制 筋力トレーニング	
14	12/3(水)	10:00～11:30	カーリング	どうぎんカーリングスタジアム
15	12/17(水)	9:00～10:30	ショートテニス【第1部】	中島体育センター
		10:35～12:05	ショートテニス【第2部】	
16	1/14(水)	10:30～11:45	歩くスキー（阿部雅司さん）	中島体育センター（屋外）
17	1/20(火)	10:00～12:00	バドミントン	北ガスアリーナ札幌46
18	2/9(月)	13:00～14:00	ボクシングエクササイズ	北ガスアリーナ札幌46
19	2/25(水)	10:00～12:00	ミニバレー	中島体育センター
20	3/9(月)	10:00～11:00	ピラティス	中島体育センター
予備日		7/2（水）、10/8（水）		

■ 2部制の種目については、第1部・第2部いずれかのご受講となります。時間は選べませんのであらかじめご了承ください。■ 現地集合、現地解散となります。■ 室内用運動靴（上靴）をご用意ください。■ 歩くスキーは暖かい服装（防寒着・手袋・帽子）を着用して受講ください。■ 屋外での教室は、天候不順等により中止または予備日での開催（種目変更の場合あり）とする場合があります。

お申込み方法

●中島体育センターの受付窓口・電話・WEBのいずれかの方法でお申込みください。

① 申込期間

4/1(火)
～4/14(月)

9:00～20:00(WEB申込は24時間お申込み可能です。申込初日9:00～申込最終日23:59:59)

② 抽選日

4/16(水)
10:30

③ 受講料納入期間

4/19(土)
～4/27(日)

9:00～20:00(WEB決済は24時間お支払い可能です。抽選後～納入最終日23:59:59)

追加申込期間

4/18(金)9:00～
先着順にて受付いたします

※受付窓口・電話のいずれかでお申込みください。
※4/18(金)は電話のみの受付となります。

■ 4/28(月)は施設整備日で休館のため、各種手続きを行っておりません。■ WEB申込みの場合はWEB決済「クレジットカード決済・コンビニ決済」がご利用いただけます。WEB決済は抽選後よりお手続き可能です(施設窓口でのお支払いはできません)。■ 窓口・電話申込の場合は中島体育センターの受付窓口で現金にて受講料をお支払いください。■ WEB申込みの方でメールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問い合わせ願います。■ 連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合は電話で受講の意思を確認させていただきます。

【受講にあたって】

●受講前後のウォームアップやクールダウンを含め、教室受講時の施設利用料は不要です。●さぼーとさぼろの会員または同居家族の方は「教室WEB申込み」の場合に限り、受講料から400円助成されます。適用方法などの詳細は施設へお問い合わせください。●65歳以上の方は受講料が減額となります。年齢確認ができるものを納入時、または教室の初回に受付にてご提示ください。●障がい者手帳、療育手帳をお持ちの方は、受講料が減額となりますのでご申告ください。納入時、または教室の初回に確認いたしますので、各種手帳をご持参ください。なお、受講期間中に各種手帳等の交付・返納・有効期限が切れた方は、受講施設へお問合せください。●お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。●教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。●感染症にかかっている方は教室の受講をご遠慮ください。●指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、その後の受講をお断りいたします。●自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。●お申込みが定員に満たない場合は、開講中止となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします（電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、中島体育センターまでお知らせください）。●教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。●教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として1教室につき500円を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。●教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますが、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認
また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。