

親子でさまざまな 種目に挑戦しよう！



人生に、スポーツを。

SASPO



「親子で楽しむ」からその先へ。

「DO！スポ親子」追加申込受付中！

「Gボールフィットネス」種目紹介

Gボール（バランスボール）を使ってからだを弾ませ、全身運動をすることで姿勢改善・バランス感覚の向上などの効果が期待できます！

北海道で初めてGボールの全国大会

「全日本ちゃれんGボール大会」に参加した「近(こん)先生」と一緒に楽しくボールに触れましょう！



「DO！スポ親子」教室紹介

お子さまとその保護者を対象に、札幌市内の複数のスポーツ施設で、球技・フィットネス・ウィンタースポーツを体験できます。

スポーツを始めるきっかけづくりにもぴったり！

参加したい種目を選び、その都度お申込みいただけます。

今後もさまざまな種目を開催予定ですのでお楽しみに！



第
2
回

種目 Gボールフィットネス

場所 北区体育館/ 1階格技室

時間 第1部 9:30～10:30 / 第2部 10:45～11:45

対象 第1部 年中・年長と保護者（2人1組）/
第2部 小学1～3年生と保護者（2人1組）
※保護者は、高校生を除く18歳以上の方が対象です。

定員 各部10組

受講料 一般 1組1,000円(税込) /
障がいのある方 1組800円(税込)

指導員

日本Gボール協会/
マスターインストラクター
近 育愛



2026
9/6
(日)



【お問い合わせ先】

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
札幌市中央区中島公園1番5号中島体育センター内 TEL：011-530-5563(平日9:00～17:00 ※土日祝を除く)

主催 一般財団法人札幌市スポーツ協会

申込方法

Google
フォーム



【追加申込】8月18日（火）9:00～

Googleフォームよりお子さまのお名前でお申込み
ください。※先着順にて受付いたします。

教室名

- ▶DO! スポ親子（9/6） 第1部 | 年中・年長
- ▶DO! スポ親子（9/6） 第2部 | 小学1～3年生

納入方法

当日、会場にて現金でお支払いください。

※納入時に保護者の氏名、続柄を確認させていただきます。

持ち物

- ☐ 動きやすい服装
- ☐ 靴袋（外靴保管用）
- ☐ 飲料水

～注意事項～

- ◆やむを得ず受講をキャンセルをされる場合は、電話にてご連絡願います（☎011-530-5563）。
なお、当日欠席される場合は、会場（☎011-763-1522）までご連絡願います。
- ◆駐車場は送迎車等もあり大変混み合います。
公共交通機関でのご来館にご理解ご協力をお願いいたします。

第3回のご紹介

「エアロサーキット」種目紹介

運動が苦手な方も大歓迎！

簡単なエアロビクス「有酸素運動」と筋トレを交互に
組み合わせます。音楽に合わせて楽しく動きながら、
心肺機能を高め、全身をバランスよく
鍛える運動です。親子で一緒に汗を
流して、運動不足を解消しましょう！



下記の二次元コードより
お申込みいただけます！



【申込期間】9/1（火）～9/14（月）

種目

エアロサーキット

場所

厚別区体育館/ 2階体育室

時間

10:00～11:00

対象

年中～小学6年生と保護者（2人1組）
※保護者は、高校生を除く18歳以上の方が対象です。

定員

15組

受講料

一般 1組1,000円(税込) /
障がいのある方 1組800円(税込)

指導員

小野寺 弘美



2026
10/24
(土)



第3回