

シニア世代の充実健康ライフ、始めましょう!

測



シニア体力測定

日程の前半と後半でシニア向けの体力測定を実施します!

DOスポ! シニア健康塾

知



健康講座&実技

健康に関する知識を深めます!

動



軽スポーツ&フィットネス

健康体操やヨガ、アーチェリーなどを体験!

歩



屋外スポーツ

ノルディックウォーキングや歩くスキーなどを体験!

食



ヘルシークッキング

北ガスクッキングスクールで料理体験!

4月16日(金)より 受講者募集開始!!

4月30日(金)募集締切り

「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」の到来を迎え、軽スポーツ・フィットネス、健康づくりに関する実践を交えた講義やクッキングなど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付け、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、専門知識を有したスタッフが担当いたします。
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。



みんなで楽しく身体を動かしましょう!

期間・対象・受講料など

- 期 間 令和3年5月~令和4年3月
- 対 象 60歳以上の健康な男女
- 受講料 30,000円(税込)
- 定 員 20名
- 回 数 全20回

施設利用料

- 一般...390円
- 65歳以上...130円
- 受講料の他に、受講の都度施設利用料が必要となります。(券売機にて利用券を購入してください)
- 65歳以上の方は、年齢が証明できるものを利用券とともに受付に提示してください。
- ※障がい者手帳または療育手帳をお持ちの方は、各種証明書の提示で「施設利用料」が免除となります。(健康づくりセンターは除く)
- ※健康づくりセンターは一律390円となります。
- ※屋外種目及び北ガスクッキングスクールの施設利用料はいただきません。

主催



一般財団法人
札幌市スポーツ協会
札幌市体育館グループ、札幌市健康づくりセンター指定管理者



協力

KITAGAS



DOスポ! シニア健康塾 日程表

回	日程	実施内容	時間	会場
1	5/19(水)	【講義】人生100年を元気に生きる“コツ”	10:00~12:00	中島体育センター
2	6/16(水)	シニア体力測定	13:00~15:00	中央健康づくりセンター
3	6/23(水)	ノルディックウォーキング①~新緑編~	10:30~12:00	中島公園(屋外)
4	7/7(水)	健美操	10:30~11:30	中島体育センター
5	7/21(水)	【講義/実技】シニア世代の運動器疾患対策Ⅰ~腰痛編~	10:00~12:00	中島体育センター
6	8/3(火)	シニア世代のヘルシークッキング(第1部)	10:30~13:30	北ガスクッキングスクール(サッポロファクトリー内)
	8/26(木)	シニア世代のヘルシークッキング(第2部)		
※シニア世代のヘルシークッキングについては、第1部または第2部のいずれかのご受講となります。日程は選べませんので予めご了承願います。				
7	9/1(水)	リズム体操	10:30~11:30	中島体育センター
8	9/15(水)	かんたんヨガ	10:30~11:30	中島公園(屋外)
9	9/29(水)	アーチェリー	10:00~12:00	北ガスアリーナ札幌46
10	10/6(水)	【講義/実技】シニア世代のカラダづくりに効果的なトレーニング方法と栄養摂取について	10:00~12:00	中島体育センター
11	10/20(水)	ノルディックウォーキング②~紅葉編~	10:30~12:00	中島公園(屋外)
12	11/17(水)	ピンポン	10:00~12:00	中島体育センター
13	12/1(水)	【講義/実技】シニア世代の運動器疾患対策Ⅱ~膝痛編~	10:00~12:00	中島体育センター
14	12/15(水)	eスポーツ体験 ~太鼓の達人~ (予定)	10:00~12:00	中島体育センター
15	1/5(水)	ピンポン	10:00~12:00	中島体育センター
16	1/19(水)	【講義/実技】冬道の転倒予防エクササイズ	10:00~12:00	中島体育センター
17	2/2(水)	歩くスキー	10:30~12:00	中島公園(屋外)
18	2/16(水)	【講義】お口の健康~口腔機能を保つ秘訣~	10:00~12:00	中島体育センター
19	3/2(水)	らくらくエアロビクス	10:30~11:30	中島体育センター
20	3/9(水)	シニア体力測定	13:00~15:00	中央健康づくりセンター

■上靴をご用意ください。 ■現地集合、現地解散となります。 ■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、天候不良等により中止とする場合があります。 ■(予定)となっている種目は変更となる場合がございます。 ■新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただく場合がございます。

お申し込み方法

1

申込期間

4月16日(金)~4月30日(金)

受付時間 9:00 ~ 20:00

WEB申込は24時間

※最終日は23:59:59まで

中島体育センターへお電話・直接来館またはWEBにてお申込みください。
※4月26日(月)は施設整備日(休館日)のため、お電話及び窓口でのお申込みはできません。

2

抽選日

5月2日(日) 14:00

定員を超える申込みがあった場合は、コンピューターによる自動抽選となります。
※お電話・直接来館にてお申込みされた方は、落選された方のみお電話にてご連絡いたします。
※WEB申込みをされた方は、メールにて抽選結果をお送りいたします。

3

受講料納入期間

5月6日(木)~5月15日(土)

受付時間 9:00 ~ 20:00

中島体育センター受付窓口でのお手続きとなります。お支払い方法は現金のみとなります。

教室申込みはWEBが便利

<https://class.sapporo-sport.jp/>

WEBからお申込みの場合は

■申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等でお申込みができます

■申込期間中は24時間お申込み可能

■お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせいたします!



【個人情報の取り扱い】

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。

【受講にあたって】

●ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。 ●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。 ●伝染病の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は、その後の受講をお断りいたします。 ●教室内の物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。 ●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、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします。) ●担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。 ●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。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。 ●教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(開講前含む)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。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。 ●指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。 ●新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容(新型コロナウイルス感染症対策について)を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。 ●新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)や北海道コロナ通知システムを積極的にご利用ください。

お申込み・お問合せ

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

中島体育センター

札幌市中央区中島公園1番5号

TEL(011)530-5906



■開館時間 9:00~21:00 ■駐車場 60台 ■休館日 第4月曜日(整備日)・年末年始 ※祝日の場合は第3月曜日