

## 第42回北海道を歩こう 参加者募集!!

### 支笏湖までの完歩にチャレンジ!

- 開催日時 2019年5月26日(日) 8:00開会式
- スタート 札幌市立真駒内中学校<地下鉄南北線真駒内駅から徒歩3分>
- 種目・参加料(消費税含む)

種目	参加料(税込)
33kmコース ゴール: 支笏湖ポロピナイ	一般: 2,260円 中学生以下: 1,640円
10kmコース ゴール: 真駒内カントリークラブ	一般: 1,850円 中学生以下: 1,230円

- 申込方法及び申込期間  
郵便振替 2019年3月18日(月)~4月4日(木) 当日消印有効  
インターネット・直接 2019年3月18日(月)~4月10日(水)
- 大会に関する問い合わせ先及び直接申込先  
一般財団法人さっぽろ健康スポーツ財団 事業課内「北海道を歩こう」事務局  
〒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) 530-5562 (9:00~17:00 土・日・祝日は休み)  
http://www.shsf.jp/walk

## 注 意 事 項

- 【受付時】
- 高校生以上の方は券売機で利用券を購入し、受付にお見せ願います。
  - 小・中学生、見学者の方は入館時に必ず受付にお申し出願います。
  - 中・高校生は受付の際、生徒手帳を提示願います。
  - 19歳未満の勤労青少年は身分証提示により、高校生料金になります。
  - 高齢者(65歳以上)は、年齢確認のできるものをお見せ願います。
  - 障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方および引率者は、手帳提示により施設利用料が免除となります。
- 【館内利用時】
- 必ずスケート靴を着用してリンク内にお入りください。
  - 貸スケート靴をご利用の場合、施設利用料とは別にレンタル料が必要になります。
  - お食事は所定の場所にてされるよう願います。
  - 貴重品は各自の責任で管理願います。着替え等その他の荷物は有料ロッカー(1回50円)にて保管願います。
  - 館内で発見された忘れ物のお預かり期間は3ヵ月となり、それ以降は処分させていただきますので、お気づきの方はお早めにお問合せ願います。
  - 小・中学生の方は、保護者の同伴もしくは送迎を要する時間帯がありますのでご注意ください。  
小学生…午後4時30分までの利用となります。保護者が同伴する場合は、午後9時までの利用となります。  
中学生…午後7時までの利用となります。保護者の同伴もしくは送迎がある場合は、午後9時までの利用となります。
- 【スケート滑走時】
- 滑走する際は必ず手袋(指先まで覆われるもの)をご着用願います。
  - リンク内はたいへん冷え込みますので、必ず暖かい服装でお越し願います。
  - 貸スケート靴は《フィギュア》《ホッケー》《ハーフスピード》の3種のみです。ロングスピードスケート・特殊な形状のスケート靴等は原則使用できません。ただしロングスピードスケートご利用の際、刃の先端にトーガードを取り付けた場合は、利用可能となります。
  - リンク内では、周回滑走は外周を左回り、自由滑走はリンク中央にてお願いいたします。
  - リンク内で服を掴み合う・雪球を投げ合う等の行為、棒やロープ等を持ち込むことは大変危険かつ、他のお客様のご迷惑になりますので行わないでください。
  - 小学校入学前のお子様は保護者の同伴が必要です。小学生以上は単独での滑走が可能です。
  - お子様を抱っこしたり、おんぶをしておの滑走は大変危険ですので、行わないでください。
  - リンク内でのカメラ・携帯電話・スマートフォンの使用は禁止となっておりますので、リンクフェンスの外側にて使用願います。
  - リンク内が混雑している時は、ジャンプ、スピンの練習は行わないでください。  
迷惑のかかる滑走(三人以上手をつなぐ、スピードの出しすぎ、右回り滑走、ジグザグ滑走、背面滑走、リンクを横切る、急に立ち止まる等)は行わないでください。
  - 整氷作業時に整氷車がフェンス際を走行する際、身を乗り出したり整氷車に手で触ることは事故に繋がる恐れがあり、大変危険ですので行わないでください。
- 【カーリング利用時】
- カーリングをご利用の方は、必ず上靴をお持ちください。(外靴は使用禁止)
  - 用具をお持ちでない方に、ブラシ・スライダーを無料貸出しております。
  - カーリング一般開放時は指導員を配置しております。指導員は簡単な技術指導や混雑時の調整を行いますので、気軽にお声かけください。

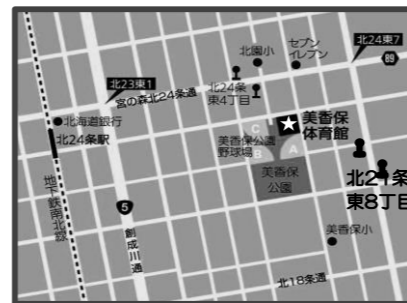
## 交 通 機 関 の ご 案 内

### 【地下鉄・JR⇒中央バス】

- 南北線 北24条駅下車 バスターミナル用出口  
⇒東70番 元町線・北24条4下車
- 東豊線 東区役所前駅下車 4番出口  
⇒東17番 北光線・北21東8下車、東19番 北光・北口線・北21東8下車
- 東豊線 元町駅下車 5番出口  
⇒東70番 元町線・北24条4下車
- 東豊線 南北線・JR 札幌駅下車 札幌駅北口  
⇒東19番 北光・北口線・北21東8下車

### 【地下鉄⇒徒歩】

- 地下鉄南北線・北24条駅下車後、3番出口より徒歩約15分



## 駐 車 場 の ご 案 内

### 【台数】 約80台

- 満車になった場合は空きができるまでお待ちいただくことになります。
- 可能な限り、公共交通機関でご来館ください。
- ※近隣の住民のご迷惑となりますので、路上駐車はおやめください。



# 2019 MIKAHO GYMNASIUM

# 4 美香保体育館

## April 利 用 時 間 割

〒065-0022 札幌市東区北22条東5丁目 TEL 741-1972/FAX 741-1973

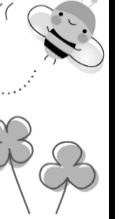
### 美香保体育館スケートリンク 営業終了のお知らせ



今シーズンのスケートリンク営業は  
**4月10日(水)をもちまして終了いたします**  
たくさんのご利用ありがとうございました

※2019年度スケートリンクオープンは11月1日(金)を予定しております

- 4月11日(木)~5月24日(金)は体育館への転換工事のため休館となります  
工事期間中、体育館駐車場ゲートは野球場の利用時間に合わせて施錠いたしますのでご注意ください
- 体育館営業開始は5月25日(土)を予定しておりますので、詳細についてはHP等でご確認願います



### ~4月募集開始! 野球教室 受講生大募集~

教室名	指導員	対象	開講期間	曜日	回数	時間	受講料	定員
ジュニアベースボール	竹中 揚子 竹中 昭裕	小学1年~4年生	5/13~7/22	月	各10回	16:00~17:30	9,080円 (7,510円)	各20名
			5/10~7/12	金				

※受講料の( )内は障がいのある方の料金です

※日程はやむを得ず変更になる場合があります

【受講申込】 4/11(木)~4/17(水) 10:00~16:00 ※お電話・窓口・WEBでのお申込(WEBは24時間申し込み可能)

【抽選方法】 申込期間終了後、コンピューターによる自動抽選を行います

【受講確認】 4/21(日) 10:00~ 当落の確認をお願いいたします(当施設から抽選結果のご案内はしていません)

※WEB申込の方はメールで抽選結果をお知らせいたします

【納入】 4/21(日)~4/27(土) 10:00~16:00

【追加募集】 4/20(土) 10:00~ ※先着受付(定員に達していない場合)

【その他】 ・定員に満たない場合は、教室の開講を中止する場合があります  
・貸出用グローブ、バットがあります(数量限定)



「WEB申し込み」  
はこちらから



### ~4月開講教室 受講生 追加募集中!!~

教室名	指導員	対象	開講期間	曜日	回数	時間	受講料
ジュニアヒップホップ	ダンススタジオオアシス 高橋 学	小学1年~6年生	4/11~9/12	木	20回	17:15~18:15	12,740円(10,200円)
美ウエストストレッチ	北海道全興健康(株) 大高 千咲子	16歳以上	4/2~7/16	火	各14回	10:00~11:00	8,920円 【8,030円】 (7,140円)
はじめてのボクシングエクササイズ	北海道全興健康(株) 大高 千咲子		4/2~7/16	火		11:10~12:10	
健身操	田口 優子		4/2~7/16	火		19:00~20:00	
健美操	川上 由美子		4/3~7/24	水		10:00~11:30	
ウエストシェイプナイト	北海道全興健康(株) 五郎部 里子		4/5~7/19	金		19:00~20:00	

※受講料の【】内は高齢者(65歳以上)、( )内は障がいのある方の料金です

- 教室のカリキュラムは身体機能の回復のリハビリを目的としたものではありません
- お電話・窓口にて先着受付。(定員に達し次第、受付終了) ※WEB申込はできません

~各教室のお問い合わせ・お申し込みは美香保体育館【TEL 741-1972】まで~

札幌市美香保体育館指定管理者



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します http://www.shsf.jp

※一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団は、指定管理者として「札幌市美香保体育館」の管理・運営を行なっております。



美香保体育館HPはこちら

# 平成31年4月 スケートリンク 時間割



日	曜日	10:00~17:30	18:00~21:00
1	月	一般開放	専用
2	火	後期春休みフィギュア① 2/3面一般開放	一般開放(全面開放は12:20~17:30) 専用
3	水	後期春休みフィギュア② 2/3面一般開放	一般開放(全面開放は12:20~17:30) 専用
4	木	後期春休みフィギュア③ 2/3面一般開放	一般開放(全面開放は12:20~17:30) 専用
5	金	一般開放	専用
6	土	一般開放	専用
7	日	一般開放	専用
8	月	一般開放	専用
9	火	一般開放	専用
10	水	一般開放	専用

- ※ [ ] は、大会・専用利用のため一般開放はしていません
- ※ [ ] は、教室開催のため1/3面は一般開放していません  
※ただし2/3面は一般開放いたします
- ※ 整氷時間…12:00、14:00、16:00から各20分程度(リンクの状態によって変更する場合があります)

この日程表の内容についてはやむを得ず変更する場合がありますので、予めご了承ください

**土・日・祝日は混雑が予想されますので、可能な限り公共の交通機関をご利用ください**

## ～5月募集開始! ジュニア教室 受講生大募集～

教室名	指導員	対象	開講期間	曜日	回数	時間	受講料	定員
ジュニアテニスA	羽倉 孝造	小学校3～6年生	5/28～9/17	火	各15回	17:15～18:45	11,830円 (9,460円)	10名
ジュニアバドミントン	長谷部 留美	小学校4～6年生	5/29～9/18	水			9,560円 (7,650円)	15名
ジュニアフットサル	末永 千草	小学校1～3年生	5/30～9/19	木			9,560円 (7,650円)	15名
ジュニアテニスB	村山 純	小学校3～6年生	5/31～9/20	金			11,830円 (9,460円)	10名

※受講料の( )内は障がいのある方の料金です  
※日程はやむを得ず変更になる場合があります

- 【受講申込】 5/7(火)～5/13(月) 10:00～16:00 ※お電話・窓口・WEBでのお申込(WEBは24時間申し込み可能)
- 【抽選方法】 申込期間終了後、コンピューターによる自動抽選を行います
- 【受講確認】 5/16(木) 10:00～ 当落の確認をお願いいたします(当施設から抽選結果のご案内はしていません)  
※WEB申込の方はメールで抽選結果をお知らせいたします
- 【納入】 5/17(金)～5/23(木) 10:00～16:00
- 【追加募集】 5/16(木) 10:00～ ※先着受付(定員に達していない場合)
- 【その他】 定員に満たない場合は、教室の開講を中止する場合があります



～各教室のお問い合わせ・お申し込みは美香保体育館【TEL 741-1972】まで～

## 施設利用料

一般開放時間⇒ 10:00～17:30

※大会・教室の開催により変更になる場合がございます。

- ◎利用券は退館されるまで有効です。
- ◎中学生以下は無料となります。
- ◎中学生及び高校生は、ご入館の際に生徒手帳を提示願います。
- ◎高齢者(65歳以上)は、年齢確認のできるものをお見せ願います。
- ◎障がい者手帳・療育手帳・障害児通所支援受給者証をお持ちの方 および引率者は、手帳提示により施設利用料が免除となります。

区分	当日券	回数券	1ヵ月券	共通1ヵ月券
一般	580円	2,900円	5,800円	8,600円
高校生	280円	1,400円	2,800円	4,610円
高齢者 (65歳以上)	140円	700円	1,400円	2,300円

- ※ 回数券・1ヵ月券・共通1ヵ月券は払い戻しできません。
- ※ 共通1ヵ月券は、体育館・プール・スケート場・宮の沢屋内競技場で利用できます。

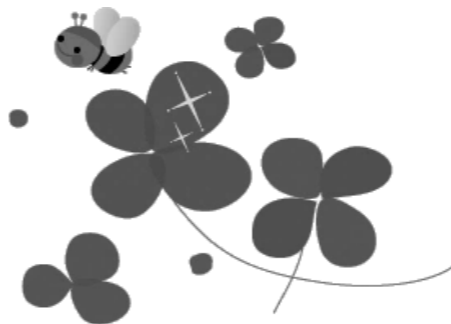
## 貸スケート靴

- 【料金】 1時間 … 250円  
2時間 … 300円  
※超過料金 30分毎 100円
- 【種類】 フィギュア … 16～31cm  
ホッケー … 18～30cm  
ハーフスピード … 18～30cm

## 多目的室

- 利用料金(1時間単位)
- 【平日】 910円 【土・日・祝日】 1,090円
- ※11～3月は上記料金に加え暖房料が必要です。
- 多目的室A 60円 多目的室B 120円 多目的室C 60円
- 椅子・机・ホワイトボード等無料でご利用いただけます。

会議・会合等にお使いいただけます。  
お気軽にお問い合わせください!



## ロッカー料金

- 【コインロッカー】 1回 … 50円  
※リンクサイド・各更衣室にございます。
- 【月決めロッカー】 1ヵ月 … 1,030円
- ※ 数に限りがございますので、ご利用を希望される方は、お早めに受付までお申し付け願います。

## リンクるカード

**リンクるカード  
お持ちですか?**

リンクるスケート場共通カード

**リンクるカードって?**

…札幌市内スケート場(美香保体育館・月寒体育館・星置スケート場・円山スケート場の4施設)の一般開放をご利用された、小学生以下のお客様に配布しているカードです。

1回のご利用ごとに1個スタンプを押印し、8個目でゴールとなり、すてきな景品を差し上げます!

## 敷地内全面禁煙

平成31年1月1日より、青少年をはじめとするスポーツ施設利用者の受動喫煙防止の観点から、当施設の敷地内を全面禁煙といたします。

利用される皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

※加熱式タバコもご遠慮ください。

## 東区わくわくスポーツ倶楽部 受講生大募集

対象	開講期間	曜日	回数	時間	受講料	定員
小学1年～3年生	5/8～12/25	水※	30回	16:30～18:00※	23,700円	30名

※種目により時間・曜日の変更があります ※スケート靴をレンタルする場合は別途料金が必要です  
※日程はやむを得ず変更になる場合があります

- 【種目】 ・野球・ミニバスケット・空手・ミニバレー・フィギュアスケート・カーリング・陸上・ドッジボール  
・キンボール・サッカー・タグラグビー・バドミントン・水泳・ハイキング・レクリエーション
- 【受講申込】 4/9(火)～4/16(火) 9:00～20:00 お電話・窓口でのお申し込み(WEBでの申込不可)  
※つどむは4/15(月)が施設整備日のため9:00～16:00、美香保体育館は4/11(木)から休館のため10:00～16:00までの受付
- 【抽選】 4/17(水) 10:00から東区体育館にて実施  
※補欠の方のみ4/18(木)までにご連絡いたします
- 【納入】 4/20(土)～4/26(金) 10:00～20:00 東区体育館にて  
※連絡のない方は受講決定となりますので納入期間内にお支払いください
- 【その他】 定員に満たない場合は、教室の開講を中止する場合があります

東区体育館・美香保体育館  
つどむ・東温水プールで実施!



いろいろな  
スポーツを  
体験できます!!

～教室のお問い合わせ・お申し込みは東区体育館・美香保体育館・つどむ・東温水プールまで～