

平成30年度

西区体育館親睦卓球大会要項

- 【主催】一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団
- 【主管】西区体育館・温水プール
- 【協力】西区卓球サークル連絡会
- 【日時】平成30年12月16日(日)
9:00~17:00 (選手受付8:45~)
- 【会場】西区体育館・温水プール
西区発寒5条8丁目(662-2149)
- 【参加資格】西区在住の方、西区内サークル加入者、または西区体育館利用者、当体育館のスポーツ講習会受講経験者
*18歳以上(学生不可。但し、日本卓球連盟に学生登録をしていない方は可)
- 【申込期間】平成30年11月12日(月)~11月25日(日)
8:45~21:00
- 【申込方法】直接来館での申込みのみ
参加申込書に必要事項を記入(先着順)参加料を添えて体育館まで直接お申込み下さい。申し込みと同時に納入になりますのでご了承ください。
※電話・FAXでの受付は致しません。
- 【参加料】女子団体戦 1チーム 3,600円(税込)
男子団体戦 1チーム 2,570円(税込)
シングルス 1名 510円(税込)
- 【試合方法】各種目ごとブロックに分け、リーグ戦で勝者を決定します。(11本5ゲーム、試合球はニツク40mm白プラスチック)
- 【表彰】各ブロックごと優勝、準優勝まで表彰

- 【種目】
 - ☆団体戦(女子/男子)
 - 同試合に単複両方には出られません。
 - 1《女子の部》先着50チーム
 - ・1チーム6人以上8人以下とします。
 - ・試合は4単1複で行います。
 - 2《男子の部》先着20チーム
 - ・1チーム4人以上6人以下とします。
 - ・試合は2単1複で行います。
 - ☆シングルス
 - 1《女子の部》先着20名
 - 2《男子の部》先着20名
- ・競技の進行上、団体戦・シングル戦の重複しての申込みはできません。
- ・年齢は大会当日の満年齢とします。
- ・レベル分けは実行委員会が審査、決定を致します。
- ・団体戦のメンバー変更は当日の受付まで可能としますが、男子は1名、女子は2名までとします。
- ・試合開始までに1人欠員の場合は、1番手を相手不戦勝とし2人以上欠員の場合は全試合オープン参加となりますのでご了承ください。
- ・試合は日本卓球ルールに基づいて行うが、一部西区体育館親睦卓球大会ルールを用いる。
- ・ゼッケンは各自で用意してください。(18cm×25cm)
- ・ルール改正により白色ユニフォームは着用できません。
- ・ラバーの制限はありません。(ツブ高・アンチラバー可)

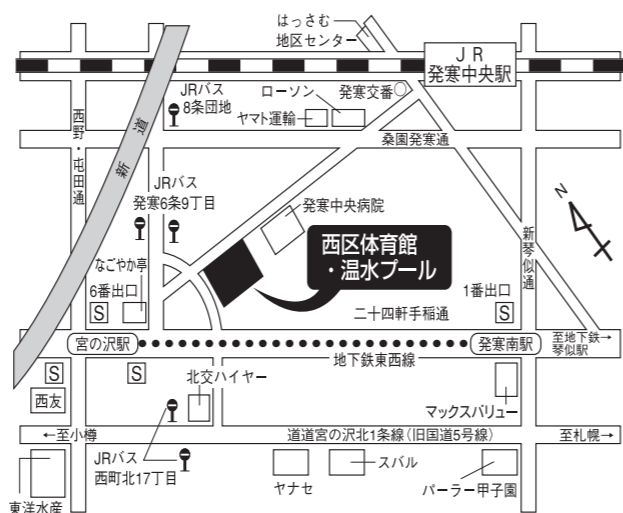
●注意事項●

- ・駐車スペースは限られております。乗り合わせていただくか、公共の交通機関をご利用ください。
- ・また、満車の場合、駐車できない場合もございますのであらかじめご了承ください。
- ・お申込みの際に記入いただきました個人情報は、当大会の開催に関わる連絡のみ使用し当方で厳重に管理いたします。
- ・大会参加中の怪我について、大会参加者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。申込の際には、当給付制度をご確認の上お申込みください。
- ・参加料の返金については、主催者の都合による中止等の場合を除き500円の手数料を差し引いた差額分を申請により返金いたします。
- ・大会の写真等は当財団のホームページに掲載させていただく場合がございます。

西区体育館・温水プール案内図及び交通機関

- ◎地下鉄(東西線)
 - 「宮の沢駅」下車 6番出口より徒歩8分
 - 「発寒南駅」下車 1番出口より徒歩14分
- ◎JRバス(地下鉄琴似駅バスターミナルより)
 - 〈(琴38)番 琴似発寒線 ※発寒8条7丁目経由〉
 - 「発寒6条9丁目」停留所下車 徒歩3分(札幌駅より)〈42・55・57・66・80番線〉
 - 「西町北17丁目」停留所下車 徒歩5分
- ◎JR→「発寒中央駅」下車 徒歩15分

※駐車場スペースには限りがございます(約150台)ので、なるべく公共の交通機関をご利用ください。



西区体育館・温水プール

2018年

11月

利用時間割

〒063-0825 札幌市西区発寒5条8丁目9-1

電話 662-2149
FAX 662-2177

1月開講! 第4期体育館スポーツ教室のおしらせ

申込期間 **12月1日(土)~12月14日(金)**

お電話、web、直接来館の上、申込み。
※詳細についてはお問い合わせください

フィットネス

- おすすめ! ヨガ&ピラティス
- おすすめ! THE SLOW バレリーナスタイル
- おすすめ! マインドフルネス瞑想
- おすすめ! 背骨コンディショニング・はつらつ体操

球技

卓球、テニス、
バドミントン、ソフトテニス

冬休み短期! 苦手克服教室!

苦手な種目をできるようにしよう! お子様のレベルに合わせて指導いたします

第1回 12/26(水)、12/27(木)、12/28(金) 【全3回】

縄跳び、ボール投げ、キャッチ

第2回 1/4(金)、1/5(土)、1/6(日) 【全3回】

鉄棒、どひ箱、マット運動



対象: 年中・年長、小1~3年生
定員: 各5名

※多数申込時は抽選を行います。
その他: 時間等の詳細はお問い合わせください。

1月開講! 第3期プール教室のお知らせ

西区体育館・温水プールでは、平成31年1月7日(月)より順次開講予定

【申込期間】12月4日(火)~12月16日(日) 9:00~20:00

【申込方法】Web、電話(662-2149)または来館の上、直接申込み。

【抽選】定員を超えた場合は、12月20日(木)にコンピューターによる自動抽選を行います。

【抽選結果】12月22日(土)までに西温水プールから、「補欠」や「開講不成立の教室に申込みされた方」のみご連絡致します。連絡のない方は受講決定となります。

【追加申込】12月23日(日)9:00から電話で受け付け【先着順】 ※空き教室のみ

【納入期間】12月24日(月)~12月28日(金) 9:00~20:00



親子



幼児



少年少女



成人・シニア



フィットネス

※募集要項は11月下旬より配布予定です。

お知らせ

11月14日(水)は体育館側貸切のため、終日利用できません。
11月19日(月)は施設整備日のため、利用できません。



札幌市体育館グループ指定管理者
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「札幌市西区体育館・温水プール」の管理運営を行っています。

H30.11月 西区体育館・温水プール利用時間帯及び利用料

体育館

午前の部 9:00～12:30
 午後の部 13:00～17:00
 夜間の部 17:30～21:00

※利用料は各時間帯ごとに必要となります。
 ※トレーニング室、ランニングコースに限っての利用は入館から退館まで利用（1人1回）できます。

プール

施設区分	体 育 館			温 水 プ ー ル			共 通 券		
	当日券 (各時間帯ごと)	回数券 (6枚つづり)	1ヵ月券 (体育館)	当日券 (1人一回)	回数券 (6枚つづり)	1ヵ月券 (プール・スケート等)	当日券 (1人一回)	回数券 (6枚つづり)	1ヵ月券 (屋内体育施設)
一 般	390円	1,950円	5,670円	580円	2,900円	5,800円	780円	3,900円	8,600円
高 校 生	230円	1,150円	3,350円	280円	1,400円	2,800円	410円	2,050円	4,610円
中学生以下	無 料 (中学生は入館の際、必ず生徒手帳を提示願います。)								
高 齢 者 (65歳以上)	130円	650円	1,670円	140円	700円	1,400円	220円	1,100円	2,300円
そ の 他	専用利用等については、事務室にてお問い合わせください。 貴重品等の保管は更衣室内ロッカー(有料50円)を利用するなど、各自で責任をもって管理してください。(盗難事故が多発しております。) ※障害者手帳及び療育手帳等をお持ちの方は利用料が免除となりますので手帳を提示してください。また、上記手帳をお持ちの方を介助するために入館する方も利用料が免除となりますので、お申し出ください。			団 体 30人～99人 当日券の2割引 100人以上 当日券の2.5割引			体育館・プール併設施設を 共通して利用する場合 (清田体育館・温水プール及び 西区体育館・温水プールのみ)		
				必ず水泳帽子を着用してください。 ロッカー利用料(1回50円)が必要です。					

個人利用	曜日と時間帯で各種目が設定されます。(用具の貸出不可)
専用	サークルなどの団体貸し切りです。
	スポーツ講習会のため、個人利用はできません。
施設整備日	毎月第3月曜日(祝日等の場合は第4月曜日)は施設整備日のためご利用できません。

用具の貸出し

土・日曜日および祝日の一般開放につきましては、無料で用具の貸出しをしています。(●印が貸出日です)
 [種目] バドミントン、卓球
 バasketボール (ゴール1台、シュート程度)
 ※数に限りがありますのでできるだけご持参ください。
 運動靴は貸出ししていません。

※この時間割についてはやむをえず変更する場合がありますのでご了承ください。

午 前 の 部

区分		9:00～12:30 (専用9:00～12:00)				
		競技室		体育室	格技室	弓道場
		A	B			
1	木	バドミントン	卓球中級	格技系開放		
2	金	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	専用	体質改善&ストレッチ (健美操)	
3	土	札幌U-12ステージ	卓球	格技系開放	専用	
4	日	札幌全日本予選	専用	札幌競技かるた大会	専用	
5	月	専用	バドミントン	卓球	格技系開放	
6	火	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	卓球中級	スロフーヨーガ 入門・応用	
7	水	バドミントン (入門・初級)	卓球 (入門・初級・中級)	さわやか健康体操 健康体操 姿勢美	らくらくリズム体操 音階アレンジ	
8	木	バドミントン	卓球中級	格技系開放		
9	金	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	専用	体質改善&ストレッチ (健美操)	
10	土	札幌U-12ステージ	プチアース デー杯	格技系開放	専用	
11	日	札幌U-12ステージ	札幌連盟 会長杯	格技系開放	専用	
12	月	専用	バドミントン	卓球	格技系開放	
13	火	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	卓球中級	スロフーヨーガ 入門・応用	
14	水	シニアワーキングさっぽろ2018【全館貸切】				
15	木	バドミントン	卓球中級	格技系開放		
16	金	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	専用	体質改善&ストレッチ (健美操)	
17	土	札幌地区中学生バドミントン 秋季新人大会		格技系開放	専用	
18	日	バドミントン (バスケボール)	バドミントン (バスケボール)	卓球	格技系開放	

施設整備日

20	火	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	卓球中級	スロフーヨーガ 入門・応用	
21	水	バドミントン (入門・初級)	卓球 (入門・初級・中級)	さわやか健康体操 健康体操 姿勢美	らくらくリズム体操 音階アレンジ	
22	木	円山キッズ アカデミー運動会	卓球中級	格技系開放	専用	
23	金	スポーツ少年団 西区交流大会	美芸学園 レクリエーション	格技系開放		
24	土	全道中学札幌予選会	札幌競技 かるた大会	専用	専用	
25	日	全道中学札幌予選会	卓球	格技系開放	専用	
26	月	専用	バドミントン	卓球	格技系開放	
27	火	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	卓球中級	スロフーヨーガ 入門・応用	
28	水	バドミントン (入門・初級)	卓球 (入門・初級・中級)	さわやか健康体操 健康体操 姿勢美	らくらくリズム体操 音階アレンジ	
29	木	バドミントン	卓球中級	格技系開放		
30	金	ミニバレー	ミニバレーソフトバレー	専用	体質改善&ストレッチ (健美操)	

午 後 の 部

区分		13:00～17:00				
		競技室		体育室	格技室	弓道場
		A	B			
1	木	テニス初級 キッズフットサル	バドミントン	太極拳 キッズJrHIPHOP	親子・幼児 Jr.体育(小3・4)	
2	金	テニス 初中級・中級	卓球(マシン)	バドミントン	さわやか健康体操 げんきキッズ	
3	土	札幌U-12ステージ	卓球	格技系開放	専用	
4	日	札幌全日本予選	専用	札幌競技かるた大会	専用	
5	月	テニス 初級・初心者	ゲートボール	卓球	ヨ 幼児・Jr.体育	
6	火	テニス 初中級・中級	ミニテニス テニボン	卓球～16:45 Jr.チアダンス 17:00～18:00	ピラティス 幼児・Jr.体育(小1・2)	
7	水	ソフトテニス 中級	卓球中上級 14:30～卓球	バドミントン	げんきキッズ	
8	木	テニス初級 キッズフットサル	バドミントン	太極拳 キッズJrHIPHOP	親子・幼児 Jr.体育(小3・4)	
9	金	テニス 初中級・中級	卓球(マシン)	バドミントン	さわやか健康体操 げんきキッズ	
10	土	札幌U-12ステージ	卓球	格技系開放	専用	
11	日	札幌U-12ステージ	札幌連盟 会長杯	空手審査会	専用	
12	月	テニス 初級・初心者	ゲートボール	卓球	ヨ 幼児・Jr.体育	
13	火	シニアワーキング さっぽろ2018	卓球～16:45 Jr.チアダンス 17:00～18:00	ピラティス 幼児・Jr.体育(小1・2)		
14	水	シニアワーキングさっぽろ2018【全館貸切】				
15	木	テニス初級 キッズフットサル	バドミントン	太極拳 キッズJrHIPHOP	親子・幼児 Jr.体育(小3・4)	
16	金	テニス 初中級・中級	卓球(マシン)	バドミントン	さわやか健康体操 げんきキッズ	
17	土	札幌地区中学生バドミントン 秋季新人大会		格技系開放	専用	
18	日	バドミントン (バスケボール)	バドミントン (バスケボール)	卓球	格技系開放	

施設整備日

20	火	テニス 初中級・中級	ミニテニス テニボン	卓球～16:45 Jr.チアダンス 17:00～18:00	ピラティス 幼児・Jr.体育(小1・2)	
21	水	ソフトテニス 中級	卓球中上級 14:30～卓球	バドミントン	げんきキッズ	
22	木	テニス初級 キッズフットサル	バドミントン	太極拳 キッズJrHIPHOP	親子・幼児 Jr.体育(小3・4)	
23	金	スポーツ少年団 西区交流大会	美芸学園 レクリエーション	格技系開放		
24	土	全道中学札幌予選会	札幌競技 かるた大会	専用	専用	
25	日	全道中学札幌予選会	卓球	格技系開放	専用	
26	月	テニス 初級・初心者	ゲートボール	卓球	ヨ 幼児・Jr.体育	
27	火	テニス 初中級・中級	ミニテニス テニボン	卓球～16:45 Jr.チアダンス 17:00～18:00	ピラティス 幼児・Jr.体育(小1・2)	
28	水	ソフトテニス 中級	卓球中上級 14:30～卓球	バドミントン	げんきキッズ	
29	木	テニス初級 キッズフットサル	バドミントン	太極拳 キッズJrHIPHOP	親子・幼児 Jr.体育(小3・4)	
30	金	テニス 初中級・中級	卓球(マシン)	バドミントン	さわやか健康体操 げんきキッズ	

少年少女スポーツ講習会

区分		16:15～17:45	
		一般の方はご利用 できません。	
		競技室A	競技室B
		Jr.フットサル 15:35～17:40	
			Jr.テニス 16:00～18:00
		Jr.バドミントン 16:15～17:45	
		ミニバスケットボール 15:30～18:00	Jr.卓球 16:15～17:45
		Jr.フットサル 15:35～17:40	
		Jr.バドミントン 16:15～17:45	
		Jr.テニス 16:00～18:00	
		シニアワーキングさっぽろ2018 【全館貸切】	
		Jr.フットサル 15:35～17:40	
		Jr.バドミントン 16:15～17:45	

施設整備日

20	火	Jr.バドミントン 16:15～17:45	
21	水	ミニバスケットボール 15:30～18:00	Jr.卓球 16:15～17:45
22	木	Jr.フットサル 15:35～17:40	
23	金	Jr.バドミントン 16:15～17:45	
24	土	Jr.テニス 16:00～18:00	
25	日	Jr.バドミントン 16:15～17:45	
26	月	Jr.テニス 16:00～18:00	
27	火	Jr.バドミントン 16:15～17:45	
28	水	ミニバスケットボール 15:30～18:00	Jr.卓球 16:15～17:45
29	木	Jr.フットサル 15:35～17:40	
30	金	Jr.バドミントン 16:15～17:45	

夜間の部 (小学生は保護者同伴、 中学生は19時まで。*保護者の送迎あれば可)

区分		17:30～21:00				
		競技室		体育室	格技室	弓道場
		A	B			
1	木	18:00～ フットサル	バドミントン	ミニバレー	合気武道	
2	金	17:45～ テニス	バレーボール	剣道	少林寺拳法	
3	土	バドミントン (バスケボール)	バドミントン	卓球	格技系開放	
4	日	札幌全日本予選	卓球	格技系開放		
5	月	18:10～ バドミントン	バドミントン	卓球	柔道	
6	火	17:45～ バドミントン	ソフトテニス	18:00～ 剣道	格技系開放	
7	水	18:00～ バスケットボール	卓球	空手 (和道会)	柔道	
8	木	18:00～ フットサル	バドミントン	ミニバレー	合気武道	
9	金	17:45～ テニス	バレーボール	剣道	少林寺拳法	
10	土	バドミントン (バスケボール)	バドミントン	卓球	格技系開放	
11	日	札幌U-12ステージ	卓球	格技系開放	専用	
12	月	18:10～ バドミントン	バドミントン	卓球	柔道	
13	火	シニアワーキング さっぽろ2018	18:00～ 剣道	格技系開放		
14	水	シニアワーキングさっぽろ2018【全館貸切】				
15	木	18:00～ フットサル	バドミントン	ミニバレー	合気武道	
16	金	17:45～ テニス	バレーボール	剣道	少林寺拳法	
17	土	札幌地区中学生バドミントン 秋季新人大会	卓球	格技系開放	専用	
18	日	バドミントン (バスケボール)	バドミントン (バスケボール)	卓球	格技系開放	

施設整備日

20	火	17:45～ バドミントン	ソフトテニス	18:00～ 剣道	格技系開放	
21	水	18:00～ バスケットボール	卓球	空手 (和道会)	柔道	
22	木	18:00～ フットサル	バドミントン	ミニバレー	合気武道	
23	金	バドミントン (バスケボール)	バドミントン	卓球	格技系開放	
24	土	バドミントン (バスケボール)	バドミントン	卓球	札幌競技 かるた大会	
25	日	バドミントン (バスケボール)	バドミントン	卓球	格技系開放	
26	月	18:10～ バドミントン	バドミントン	卓球	柔道	
27	火	17:45～ バドミントン	ソフトテニス	18:00～ 剣道	格技系開放	
28	水	18:00～ バスケットボール	卓球	空手 (和道会)	柔道	
29	木	18:00～ フットサル	バドミントン	ミニバレー	合気武道	
30	金	17:45～ テニス	バレーボール	剣道	少林寺拳法	

弓 道 場

○月～日曜日の各時間帯で利用できます。
 ○初心者(高校生・大学生を含む)の方は、必ず指導員を配置している夜間の部(日曜日を除く)及び指導員が付き添ってのご利用になりますのでご注意ください。
 ※小学生以下は利用できません。

重量挙室(登録制)

○一般・大学の未経験者及び高校生は登録が必要です。なお、一般・大学の経験者の方は登録していなくてもご利用できます。
 ○夜間の部は指導員の指示に従って利用してください。
 ※幼児、小・中学生は入室・利用できません。

トレーニング室

○9:00～21:00の間利用できます。
 ○水曜日の夜間のみ指導員を配置しています。
 ○幼児、小・中学生は入室・利用できません。

トレーニングデッキ

○9:00～21:00の間利用できますが、下記日程につきましてはご利用できませんので、予めご了承ください。
 ○1周約140mです。
 ○ストレッチングコーナーを設置しています。

大会等で利用できない日

3日(土)・4日(日)・10日(土)・24日(土)・25日(日)
 の午前・午後の部、22日(木)の午前、11日(日)・14日(水)・17日(土)の終日

夜間の部 空手の利用について

○当施設は和道会の指導員を配置しております。
 指導員の指示に従い利用願います。

格 技 室

○混雑した場合はお互いに譲り合ってください。
 ○幼児、小・中学生の単独利用はできません。(保護者もしくは指導者同伴の場合は利用できます)

夜間の部 バスケットボール・バレーボール フットサルの利用方法

*指導員の指示に従い利用願います。
 ○バスケットボール
 ・19:00までは自由練習
 ・19:00からは状況に応じて試合形式で行います。
 ○バレーボール
 ・19:50までは自由練習
 ・19:50からは状況に応じて試合形式で行います。
 ○フットサル
 ・18:30までは自由練習
 ・18:30からは状況に応じて試合形式で行います。

卓球マシン開放日

2日(金)・9日(金)
 16日(金)・30日(金)
 競技室Bで開放します。
 開放時間は13:00～16:00
 指導員がつかまます。

金曜日の卓球開放について

○卓球台番号札(23台分)は当日の8:45より配布します。
 ○混雑時には15分交代となります。

多 目 的 室

1時間につき910円です。
 (土・日・祝日は、1,090円)
 ※別途、暖房料がかかります。
 収容人員は約30名、机・イス・ホワイトボードを用意しておりますので、お気軽にお問合せください。

