

# 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(消費税込み)

種目	参加料
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>

## 4月スケートリンク一般開放 混雑予想



時間帯	10:00～12:00	12:20～14:00	14:20～16:00	16:20～17:30
平日	○	○	○	△
土	△	△	△	○
日・祝日	△	△	△	○

○⇒空いている時間帯 △⇒多少混雑する時間帯 混⇒混雑する時間帯

※過去の統計を基にご案内しておりますが、あくまでも予想のため変則的に混雑する場合がございます。  
※小・中学校が春休み期間は特に混雑が予想されます。

## お知らせ

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。



2019年 ★★  
4月

## 利用時間割

# 月寒体育館

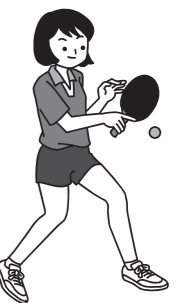
〒062-0051 札幌市豊平区月寒東1条8丁目  
TEL(011)851-1972 FAX(011)851-0753

## 5月開講スポーツ教室受講生大募集!!

☆申込期間：4月1日(日)～4月14日(日)

種目	指導員	対象	開講期間	曜日	時間	定員	回数	受講料		
								一般	高齢者	
キッズフィギュアスケート	札幌スケート連盟 推薦指導員	4歳以上の未就学児	5/7～5/24	火・金	15:00～16:00	21	6	4,600円		
小学生フィギュアスケート		小学1～6年生の男女			16:15～17:15					
初めての女性フィギュアスケート		16歳以上の女性	5/21～5/30	火・木	10:00～11:00	7	4	3,070円	2,760円	
ジュニアテニス(火曜コース)	武田真里子 他1名	小学1～6年生	5/7～7/16	火	16:30～18:00	20	10	8,520円 (コート使用料込)		
ジュニアテニス(木曜コース)			5/9～7/18	木						
マンツーマン卓球(火曜コース)	鈴木栄人	年齢不問	ご希望の日程と時間をお選びください		5/7・14・21・28	火	18:15～19:15 19:30～20:30	1	1	3,360円
マンツーマン卓球(木曜コース)	札幌市婦人卓球親睦会指導員		ご希望の日程と時間をお選びください							
マンツーマン卓球(金曜コース)	鈴木栄人		ご希望の日程と時間をお選びください		5/10・17・24・31	金	18:15～19:15 19:30～20:30			

申込期間：4月1日(月)～4月14日(日)(4日(木)の申し込みは、16:00までとさせていただきます。)  
申込方法：上記申込期間内 9:00～21:00まで、お電話、Web申込み、または直接来館にてお申込ください。  
抽選日：4月16日(火)10:00よりコンピューターによる自動抽選  
不成立・補欠の連絡：4月19日(金)までに体育館から連絡 無ければ受講決定  
受講料の納入期間：4月20日(土)～4月30日(火) 9:00～19:00  
※マンツーマン卓球、初めての女性フィギュアスケートは受講料のほかに毎回施設利用料が必要です。  
※貸しスケートをご利用の場合、1時間教室は250円、1時間30分教室は300円が毎回別途必要となります。  
※申し込み人数が多数の場合は抽選となります。尚、申し込み人数によっては、中止となることがございます。あらかじめご了承ください。  
※障がいをお持ちの方は一般料金から20%割引となります。各種手帳を提示ください。  
※各教室の詳細な日程、時間、内容等につきましては、変更になる場合がございますので事前にお問い合わせの上、ご確認ください。



## ～4月施設整備日のお知らせ～

### 4月は施設整備日による休館はございません。

※イベント開催に伴う全館専用利用期間に施設点検整備を実施するため、4月は施設整備日を設けておりません。



札幌市スケート施設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「札幌月寒体育館」の管理運営を行っています。

# 2019年4月 利用時間割

## 施設利用料

区分	スケート		体育室		スケート 1ヵ月券	共通 1ヵ月券
	当日券	回数券※1	当日券	回数券※1		
一般	580円	2,900円	280円	1,400円	5,800円	8,600円
高校生	280円	1,400円	150円	750円	2,800円	4,610円
高齢者※2	140円	700円	80円	400円	1,400円	2,300円

※1 回数券は6枚綴りです。 ※2 高齢者は65歳以上の方が対象です。  
 ※中学生以下は無料となります。中学生・高校生は生徒手帳を提示願います。

## 貸スケート

1時間	250円
2時間	300円
超過料 30分毎に	100円

～靴のサイズと種類～  
 フィギュア…16cm～30cm/ホッケー・ハーフ…18cm～30cm  
 ※16cm～20cmまで1cmごと  
 21cm以降0.5cmごとにご用意しております。

日		曜日		スケート場		体育室	
		■: 10:00～11:00は、リンク2/3開放となります。 ●: 15:00～16:00は、リンク2/3開放となります。 ▲: 16:20～17:15は、リンク2/3開放となります。		一般開放 行事・教室等		一般開放 卓球・ランニング 教室等	
1	月	スターズ・オン・アイスジャパンツアー2019 (公演日4/2(火)、4/3(水))					
2	火						
3	水						
4	木						
5	金	●▲一般開放 10:00～17:30	キッズフィギュア教室 小学生フィギュア教室	一般開放 9:00～21:00			
6	土	一般開放 10:00～17:30					
7	日	一般開放 10:00～17:30					
8	月						
9	火	●▲一般開放 11:45～17:30	女性フィギュア教室 小学生フィギュア教室				
10	水	一般開放 10:00～17:30					
11	木	一般開放 11:45～16:00	女性フィギュア教室 ジュニアアイスホッケー				
12	金	●▲一般開放 10:00～17:30	キッズフィギュア教室 小学生フィギュア教室				
13	土	一般開放 11:45～17:30	成人アイスホッケー				
14	日	一般開放 10:00～17:30					
15	月						
16	火	●▲一般開放 11:45～17:30	女性フィギュア教室 小学生フィギュア教室				
17	水	一般開放 11:45～17:30					
18	木	一般開放 11:45～16:00	女性フィギュア教室 ジュニアアイスホッケー				
19	金	●▲一般開放 10:00～17:30	キッズフィギュア教室 小学生フィギュア教室				
20	土	一般開放 11:45～17:30	成人アイスホッケー				
21	日	一般開放 10:00～13:00	パラアイスホッケー関連事業				
22	月	一般開放 10:00～17:30					
23	火	●▲一般開放 11:45～17:30	女性フィギュア教室 小学生フィギュア教室				
24	水	一般開放 10:00～17:30					
25	木	一般開放 11:45～16:00	女性フィギュア教室 ジュニアアイスホッケー				
26	金	●▲一般開放 10:00～17:30	キッズフィギュア教室(予備日) 小学生フィギュア教室(予備日)				
27	土						
28	日	一般開放 10:00～17:30					
29	月						
30	火						

☆この予定表は教室日程の振替などにより、やむをえず変更する場合があります。また 〇 の日程は、一般開放は行っておりません。  
 ☆整氷時間は12:00・14:00・16:00から20分間程度です。(リンクの状態により多少の変更があります。)  
 ☆一般開放が11:45から始まる場合、12:00の整氷は行いません。

## ご利用案内

### スケート <一般開放 10:00～17:30>

- 怪我防止のため手袋を必ず着用してください。指先の出る手袋は使用できません。
  - また、靴ずれ防止のため長めの靴下を着用ください。
  - ヘルメットは無料で貸し出してあります。
  - 小学校入学前のお客様は保護者の同伴滑走が必要です。
  - スピードスケート靴でご利用の際は必ず先端にトーガードをつけて滑走してください。
  - スケート靴は有料にて貸し出してあります。
- スケートワンポイントレッスン 木曜日 13時～16時/受付は15時まで  
 ※大会等により、ご利用になれない場合もございます。

### 体育室 <一般開放 9:00～21:00>

- 体育室では、ランニングスペース(50mの直線の往復コース)・卓球・卓球マシン(ピータイル床面)をご利用になれます。
  - 上靴を必ずお持ちください。
  - ラケット・ボールは無料で貸し出してあります。
  - 卓球台は、2人以上で1台とし、2時間までご利用になれます。
- ※混雑時は、お待ちの方と順次交代していただきます。

#### 【卓球マシン】

- 卓球マシンは予約制になっておりますので、直接来館にてお申し込みください。
  - 高校生以下の卓球マシンのご利用は保護者の方の同伴が必要となります。
  - ご利用できる時間は下記の通りです。
- 9:00～10:00, 11:00～12:00, 13:00～14:00, 15:00～16:00, 17:00～18:00, 19:00～20:00

### テニスコート(屋外・ハードコート4面)専用利用: 6:00～19:00

- 4月27日(土)よりオープン予定。  
4月16日(火)に公共施設予約情報システムにてご確認ください。
- 申込方法(1時間1コート640円・要事前予約)  
札幌市公共施設予約情報システムに登録されている方は、インターネットよりお申し込みください。未登録の方は、直接来館のうえ、受付窓口でお申し込みください。  
電話予約は当日のみとなっております。なお、ラケット・ボールの貸し出しはございません。  
4月27日(土)～30日(火)の予約に関しては、4月16日(火)より 先着申込  
5月分の予約に関しては、4月1日(月)～4月10日(水)が抽選申込期間となっております。

### 屋外弓道場(70m/屋外)一般開放: 6:00～19:00

- 4月29日(月)よりオープン予定。(4月29日(月)の一般開放は6:00～11:00、17:00～19:00です。)  
※天候等によりオープン日が延期となる場合がございますので  
オープン日については月寒体育館ホームページでもご案内致します。
- アーチェリー・弓道の経験者のみご利用できます。初心者のご利用できません。
- 高校生以下のご利用は、指導教諭と同伴でのご利用になります。
- 必ず、体育館窓口で受付を行ってからご利用ください。(早朝利用も受付が必要です。)
- 受付の際には、各協会・連盟発行の会員証、登録証等の提示が必要です。
- その他、利用に関する規則を定めておりますので、事前にお問い合わせください。

## 交通案内



地下鉄/東豊線	月寒中央駅下車3番出口	徒歩3分
中央バス/月62	月寒中央駅バスターミナル下車	徒歩3分
	月64 月寒中央駅前	徒歩1分
	74・80・96・113 月寒中央駅下車	徒歩5分

