

新さっぽろ
町内会

10月資源回収日 のお知らせ

◎10月11日（日）8時30分まで

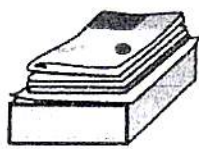
・アルミ缶	・ビール、コーヒー、ジュース等
・金属	・鍋（鉄、アルミ、銅製）、フライパン、アルミホ
・新聞	・折込チラシ ・宅配や美容室等のチラシ ・会社、学校からのプリント、コピー用紙
・雑誌	・通販カタログ、パンフレット ・広報さっぽろ等の冊子・使用済ノート等
・ダンボール	・箱に差込まず全てたたんで紐で縛る
・紙パック	・箱を開いて洗い紐で縛る
・びん	・ビール瓶（国内メーカー）

◎出す所

- ・マンション等は、ゴミステーション横
- ・戸建て住宅は、玄関前歩道

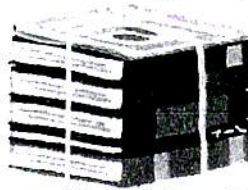
紙類

新聞・チラシ



折込等のチラシやコピー用紙も一緒に出してください。

雑誌・本



一般書籍・教科書・ノート・カタログ・パンフレット類も一緒に出してください。

町内会資源回収活動にご協力を！！

・毎週金曜日のゴミ収集日に、アルミ缶が相当数捨てられていますので、努めて町内会の資源回収日に出していただき、町内会の資源回収活動にご協力下さい。

・昨年の町内会資源回収活動の実績⇒・年間約1.9万円（古新聞1.5万余、アルミ缶0.4万）で、市から資源回収実績に応じた奨励金は約6.1万円となっています。

10月 お知らせ

(令和2年9月27日)

新さっぽろ町内会 女性部

ペタンクゲーム

- 1 日時 10月19日(月) 13:00~15:00
- 2 場所 もみじばし公園 (新札幌グランドハイツ C棟横)

新さっぽろ東公園工事のため

3 その他

- ① 服装は身軽で動きやすいもの、靴はかがとの低いもの
- ② 問い合わせ 菅野 (Tel 894-4831)
- ③ 今年最後のゲームとなります。

*マスク着用・飲み物持参でお願いします

手芸講座

- 1 日時 10月17日(土) 13:00~15:00
- 2 場所 厚別老人福祉センター
- 3 内容 折り紙を使ってピエロを作ります

材料は用意してます はさみ持参ください

マスク着用で参加をお願いします

問い合わせ

かのまた
鹿股 (☎892-1643) 川島 (090-1524-4266)

“さわやかサロン開催のご案内”

新さっぽろ町内会では高齢者福祉活動の一環として、お一人暮らしの方、町内の方々と日常交流する機会の少ない方が、親しくおしゃべりし、笑い会えるサロンを開催しています。月に2回の予定です。

10月は、下記の要領で開催しますので、多くの方の参加をお待ちしています。

記

1 対象 新さっぽろ町内会会員 高齢者（65歳以上）

2 10月の予定

1) さわやか体操、ゲーム

* 3日（土） 10時から12時 厚別老人福祉センター教養室

2) 楽々ヨガ、おしゃべり バスタオル持参（ヨガで使う）

* 25日（日） 10時から12時 厚別老人福祉センター大広間

3) ペタンク 19日（月）13時～14時

*町内会の行事に参加しましょう。

（今月のペタンクの会場は、もみじばし公園です）

3 参加費 1回 100円

4 問合せ先 鹿股女性部長（090-1524-4266）

樋田（894-5126）

<工事のお知らせ> 新さっぽろ東公園

この度、弊社が新さっぽろ東公園の改修工事をおこなうことになりました。
つきましては、工事を行う際、近隣にお住いの皆様にご迷惑をおかけするかと思いま
すが、安全管理等には十分に気を付けて施工いたしますので、何とぞご理解とご協力を
お願いいたします。

なお、工事に関して不明な点がありましたら、下記連絡先までご連絡いただくか、現場
係員にお声をお掛けいただきますよう、お願い申し上げます。

記

工 事 名	新さっぽろ東公園施設改修工事
工 事 場 所	札幌市厚別区厚別中央1条7丁目
工 事 期 間	令和2年11月25日まで(予定) ※ 工事終了後以降に検査を行った後、 仮囲い等を撤去いたします。
工事開始時期	令和2年10月5日より工事開始予定
施 工 時 間	午前9時頃～午後5時頃

受 注 者	株式会社 緑化リサーチ	電話	011-591-8345
	現場代理人	高橋 慎人	

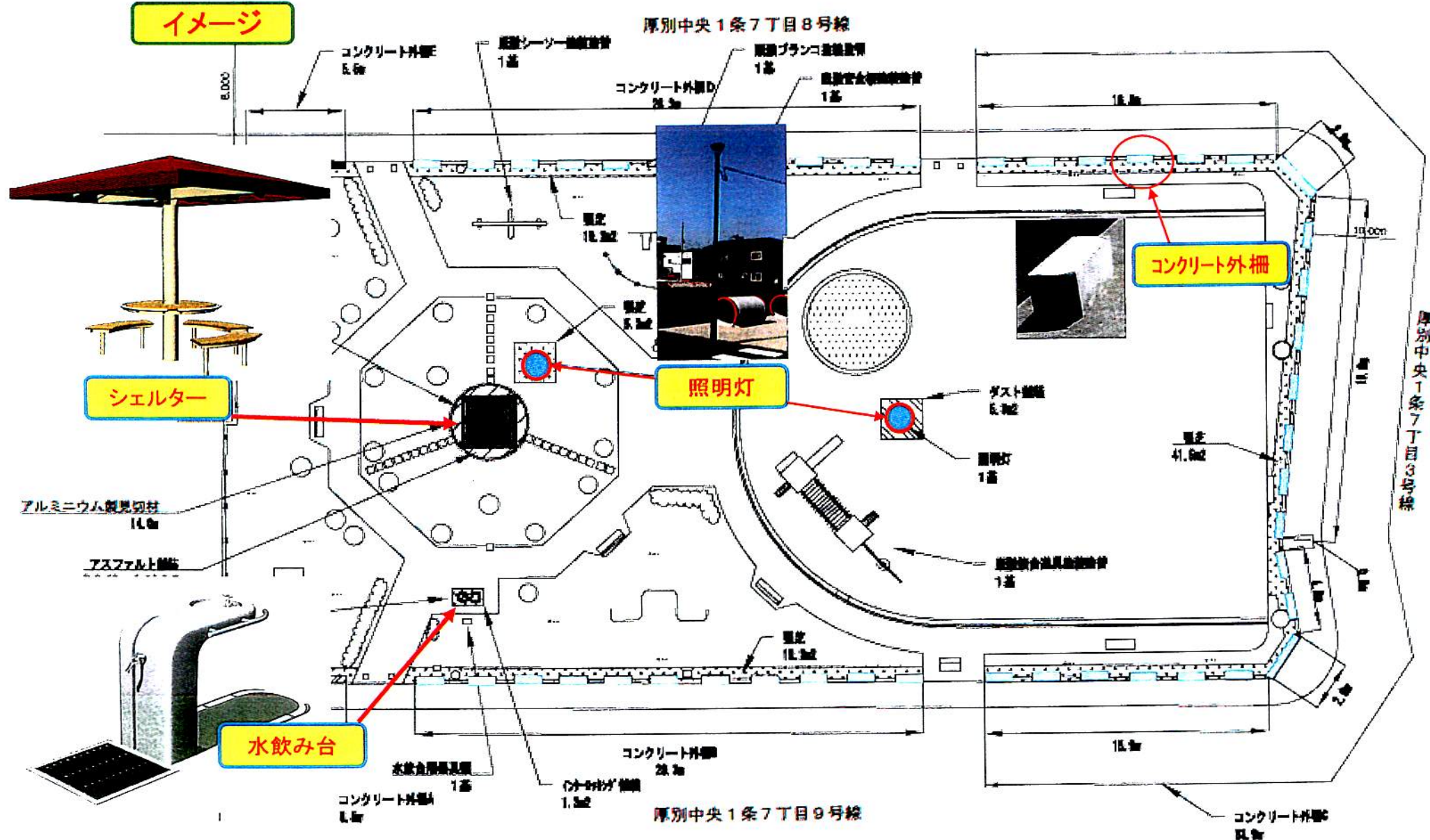
発 注 者 札幌市厚別区土木部維持管理課公園緑化係

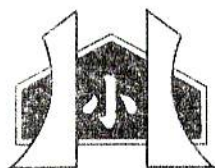
電話 011-897-3800

完成予想図

塗装塗替	複合遊具
	シーソー
	ブランコ
	安全柵

イメージ





周楽旅行 > **修学旅行** > **衆我苦旅行** : 8月24日~25日

山崎孝行【6年1組担任】

「(感染予防策を万全にして)何とかして、行かせてあげたいね!」当初6月下旬出発の予定が「コロナ禍」ですべてキャンセルになった後も、池田校長を中心とした強い意志と周知な段取りが今回の旅行の「(今、できる範囲での)おおむね成功」を支えました。

代替の日程を探る中、メインの見学先に予定していた「ウポポイ(民族共生象徴空間:白老)」の開業再延期、政府の「GO TO 事業」が修学旅行代金にも反映されるという情報、「三密回避」のため例年行っている班ごとの事前学習も縮減、ホテル内「部屋間移動禁止」…。とにかく、枚挙にいとまがないほど「かつてない」旅でした。



そんな中、準備段階から子どもたちに語りかけてきたことがあります。

「自分(我)の言動により、大勢(衆)に迷惑をかける(≡苦)ような旅にはしない」

「その上で、与えられた貴重な機会で、最大限に『学』びを『修』め」

「みんな(周)が、思い出に残る、行ってよかった(楽)」旅行にしよう!

これが上の「3つのしゅうがく旅行」の心です。さて、実際の二日間は・・・?

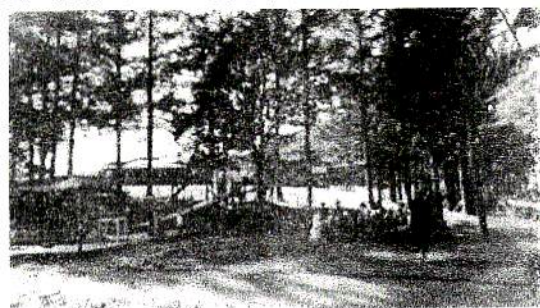
①小樽総合博物館＝屋内外ともに班ごとにくまなく見学、詳細メモ、写真撮影。4年生社会科で学んだ、小樽(鉄道)の歴史を想起していた人もいたかな。【修学】➡

②ニセコ・ピュア(自然体験グラウンド)＝自分が楽しむだけでなく、コース途中で恐怖心?からSTOPした仲間へも大きな励ましの声。声援に後押しされ無事ゴール。【周楽】➡

③洞爺湖畔亭＝部屋の過ごし方はルールを守り、片付け万全。夜半過ぎまでヒソヒソ話は想定内。大浴場は賑やかだけどマナーは遵守。湖上花火に大歓声。【衆我苦にならず周楽】➡

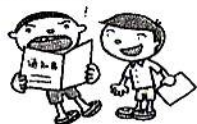
④白老ウポポイ＝全班希望の「映像体験」は先着順整理券を無事獲得。丸木舟操船・木彫り・刺繍の実演や歌&踊りに貴重な資料、アイヌ文化と歴史に触れた4時間半。【修学】

コースもプログラムも、今年度からの「挑戦」でした。それに全力で応えた子どもたちにとっては、まさに「**周楽**」で「**修学**」できた貴重な二日間になりました。彼らの、秋から卒業に向けての「大成長」が楽しみです。



9月の行事予定

- 1日(火) 教科書配付
- 2日(水) 学習参観(5年)
- 3日(木) 学習参観(4年)
- 4日(金) 学習参観(3年)
- 7日(月) クラブ活動①下校時刻 15:30
- 8日(火) 資源回収日
学習参観(2年・ひばり)
厚別区特別支援合同体育大会(中止)
- 9日(水) ALT来校日⑧
内科検診(全学年)
- 10日(木) 学習参観(1年)
- 11日(金) キラリ顔合わせ(2校時)
学習参観(6年)
- 14日(月) クラブ活動②下校時刻 15:30
- 15日(火) 避難訓練③
防災教育
- 16日(水) SC来校
ALT⑨
- 17日(木) 心臓検診(1年)
ピーちくぱーく(予定)
- 21日(月) 敬老の日
- 22日(火) 秋分の日
- 23日(水) 滝野宿泊学習1日目(5年)
- 24日(木) 滝野宿泊学習2日目(5年)
- 25日(金) 臨時休業日(5年)
- 28日(月) 児童委員会 代表委員会
諸費引き落とし日
栄養教育実習(～10/9)
- 29日(火) なわとび検定会(1・3・5年)
- 30日(水) 全校朝会②
なわとび検定会(2・4・6年
ひばり)
- 10月
- 1日(木) ALT来校日⑩
- 5日(月) キラリ中休み
クラブ活動③
- 6日(火) 避難訓練④



前期通知表(あゆみ)について

例年9月最終日にお渡ししていましたが前期通知表(あゆみ)は、10月30日(金)に配付します。

6月から再開した学習の様子を9月末からさらに1か月のお時間をいただくことで、担任がお子さん一人一人をじっくりと認め励ます評価につなげるためです。

クラブ活動が始まります

9月7日(月)からクラブ活動が始まります。活動内容は、まだまだ三密を避けながらという工夫が必要です。

異学年との関わりが少しずつ、元に戻りつつあります。4～6年生につきましては、下校時刻が変わりますので、お間違えのないようにしてください。

運動発表会について

10月10日(土) 予定

これまで、お知らせしましたとおり今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で5月の運動会が実施できませんでした。

規模は縮小されますが、10月10日(土)ブロックごとの時差登校で、短時間プログラムの元「運動発表会」を行います。

◇日時 10月10日(土)

※10日が雨天の場合は11日に実施(12日は振替休日)

11日も雨天の場合は12日(月)以降平日開催。

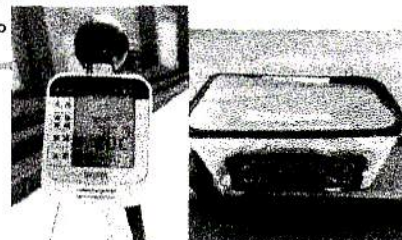
12日(月)は弁当持参

※尚、登校時刻や競技時刻については今後、マチコミメール等で随時お知らせしていきます。



熱中症対策も引き続き行っています。

こまめな水分補給をするように声かけをすることはもちろんのこと、黒球式熱中症指数計や熱中症対策セットの設置を行っています。まだまだ暑い日が続きますので、随時これらを確認の上、グラウンドや体育館での活動の可否を判断しています。





地域安全ニュース



自転車

令和2年9月号

特殊詐欺

☆ 自転車盗難に注意！ ☆

自転車に防犯登録はしていますか？

大切な自転車が盗まれることのないように、次のような盗難対策をしましょう！

★ 自転車の防犯 ★

- 管理された駐輪場を利用する
- 鍵を二つ使い、「ツーロック」をする
- 防犯登録をする

☆ 詐欺に注意！！ ☆

北海道警察では、「渡さない」「教えない」で詐欺ブロックを合言葉に詐欺被害防止活動を実施しています。

★ だましの手口 ★

- カードを確認する
- カードを交換する
- カードを封筒に入れる
- 銀行職員を向かわせる

こんな電話はすぐに110番！！

☆ 車上ねらいに注意！ ☆

車の車内に荷物を放置することはありませんか？

車内に荷物があれば、施錠をしていても窓ガラスを割られて車上ねらい被害に遭ってしまいます。

被害に遭うことのないように、対策をして下さい。

★ 車上ねらい対策 ★

- 絶対に車内に荷物を放置しない
- ドライブレコーダー、警報装置等の防犯機器を設置する

☆ 厚別警察署事件簿 ☆

犯罪発生状況（7月末暫定値）

- 窃盗～237件
- 粗暴犯～56件（暴行、傷害等）
- 知能犯～10件（詐欺、横領等）
- 風俗犯～20件（わいせつ等）
- その他刑法犯～50件（住居侵入、建造物侵入、器物損壊等）

厚別・北広島防犯協会連合会

厚別警察署

896-0110



ツイッターで防犯情報等発信中！

ツイッター 北海道警察 防犯情報

検索



災害から身を守るために！

地震や大雨などの災害はいつ発生するかわかりません。

また、7月～9月にかけては大雨が多く降る季節です。

自分の身を守るためにも、日ごろから災害について考えることが重要です。

①大雨警報・大雨特別警報が発表されたら

- 不要不急の外出を避けましょう！
- テレビ・ラジオなどで避難勧告などの情報に注意しましょう！

②浸水・川の氾濫の危険を感じたら

- 川には決して近づかず早目に避難！
- アンダーパス等の地下への侵入は避けて！



写真：平成29年7月16日大雨・洪水警報時の三里川ボックス付近の様子

□水深20cm以上の冠水があると、エンジンが故障して動けなくなる危険があります

□アンダーパスでは水深表示や冠水情報版をご確認ください

道路の異常を見つけたときの連絡先(厚別区)

【市道・道道】厚別区土木センター(011-897-3800)

【国道】道路緊急ダイヤル(＃9910)



例：この白線まで水が
つかっていたら
…最大水深10cm

【コラム】何の除雪車かわかるかな！？

○知ってるようで知らない除雪車、何個わかるかな！？(答えは裏面の下にあるよ)



●大きな道路を除雪する力持ちの●
除雪グレーダー

●雪を寄せたり押ししたり器用な●
タイヤショベル

●高い所までビュンビュン雪を飛ばす●
大型ロータリ

●つるつる路面からみんなを守る●
凍結防止剤散布車



除雪ボランティアのための用具をお貸しします！

札幌市では、地域で行う除雪ボランティアの支援として、除雪用具の貸出しを行っています。詳しくは土木センターまでお問い合わせください。

①対象となる除雪ボランティアは



道路の除雪



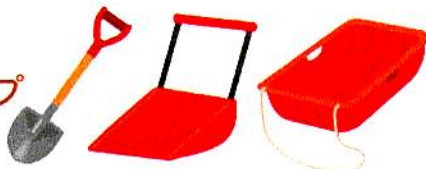
個人宅の間口除雪



消火栓やごみステーション周辺の除雪

②貸出しする除雪用具は

- スコップ
- スノーダンプ
- そり など



③貸出しする対象は

- 札幌市内を主たる活動区域とする
・町内会・学校・NPO・企業などの団体

※他の制度との併用、その他条件によっては、貸出しの対象とならない場合があります。
※活動内容や用具の種類によっては貸出しできない場合があります。

街路灯の故障について

故障している街路灯がありましたら
土木センターまで連絡をお願いします

- ・昼間点灯している
- ・夜間点灯していない
- ・点灯したり消えたりする



管理番号札

【連絡先】

厚別区土木センター(011-897-3800)

※管理番号(4ケタか5ケタの番号)と街路灯の住所をお知らせください

※管理番号札がない街路灯については、
街路灯を管理している町内会へご連絡ください

ご自宅の塀の管理の確認のお願い

塀が地震や老朽化によって倒れると…

事故の原因になるおそれがあります。

(通行の支障・人に当たる・車を傷つける 等)

倒れた塀が原因で発生した事故は所有者が責任を問われることになりますので、今一度、異常がないか確認し、適切な管理をお願いします



ご自宅の塀は大丈夫ですか？

～コラムのクイズの答え～

- ①除雪グレーダー、②大型ロータリ
- ③タイヤショベル、④凍結防止剤散布車



さっぽろ市
02-002-20-999
R2-2-716

骨盤調整ヨガ®

上半身と下半身をつなぐ身体の要である「骨盤」を中心に全身の調整を行うプログラムです。日常生活の中で知らず知らずのうちに起きている筋肉の緊張を緩めるセルフマッサージや筋膜リリースを取り入れて身体の奥にできた「癒着」をほぐし、ヨガのポーズをしていきます。



定員
20名様
限定

男女問わずなんとなく不調を感じている方、身体のかたい方、普段あまり運動をする機会がない方も安心してご参加頂けます。

あなたの悩みは？
冷え むくみ 不眠 肩こり 腰痛 便秘
PMS 気が落ち込む…

ご自身の身体と向き合ってみませんか？

開催日時：火曜日 18:00～19:30

※各月によって開催回数は変動します

受講料：月謝制（1回あたり700円）

運動強度：★★☆☆☆

見学OK

希望する方は必ず
お電話ください



講師：上田 未央

〒004-0033

札幌市厚別区上野幌3条1丁目2-1

厚別公園 管理事務所

011-894-1144

いきいき健康体操



こんな方にお勧めです！

有酸素運動（エアロビクス）を取り入れながら、運動不足を解消していき、自分の体重を利用した筋力トレーニングで体力を向上させていきます。

週に1度の運動で体力を向上させて筋力アップをはかります。年齢と共に体力の衰えは避けられませんが、週に一度の体操でコツコツと筋力を貯金して、いつまでも元気よく行動できる身体づくりをします。

定員
20名様
限定

運動が苦手な方や体力に自信の無い方でも椅子を使った有酸素運動からはじめますので、ふるってご参加お待ちしております！

筋力UP!
免疫力UP!

肩こり
腰痛
改善!

安心できる
体づくり

開催日時：火曜日 11:15～12:45

※各月によって開催回数は変動します

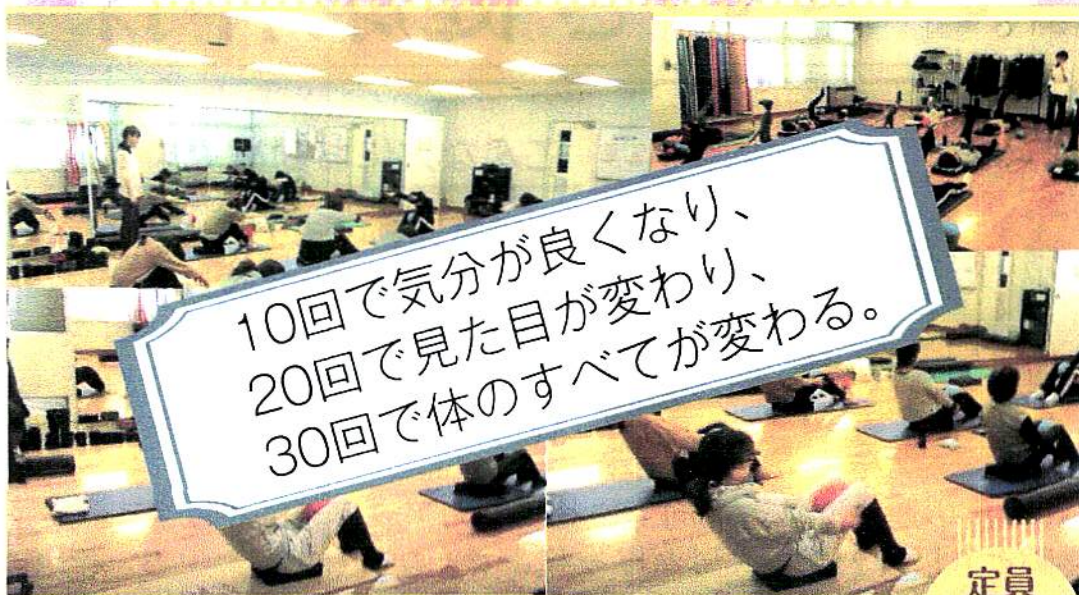
受講料：月謝制（1回あたり700円）

運動強度：★★☆☆☆



講師：瀬口 輝艶

ゆらぎピラティス



10回で気分が良くなり、
20回で見た目が変わり、
30回で体のすべてが変わる。

定員
20名様
限定

ピラティスは体幹トレーニングです。
深い呼吸とともに深層筋を鍛え、
柔軟性のある、しなやかな体をつくります。
体がかたい方でも、体力に不安のある方でも大丈夫です。
体は徐々に柔らかくなっていきますし、
クラス内で使っているボールやバンドは
体をサポートしてくれます。

肩こり
腰痛
解消！

姿勢
改善！

免疫力
UP！

開催日時：①月曜日 9:30-11:00
②水曜日 9:30-11:00
③水曜日 11:15-12:45

※各月によって開催回数は変動します

受講料：月謝制（1回あたり700円）

運動強度：★★★★☆



講師：太田 麻美



伸び伸びスッキリ！ヨガ



- ・朝ヨガからはじまる新しいライフスタイルを
- ・毎日の新しい気持ちをカラダから
- ・通しやすいプライスでお財布にも優しい

週に1度の至福の90分！

開催日時：火曜日 11:00-12:30

受講料：月謝制（1回あたり700円）



〒004-0033

札幌市厚別区上野幌3条1丁目2-1

厚別公園 管理事務所



011-894-1144

停車場通信

令和2年（2020年）9月10日発行

「すこやか倶楽部」が開催されました

すこやか倶楽部は、地域の65歳以上の皆さんがいつまでも元気に生活を送ることができるように、介護予防センターが行っている活動です。6月25日（木）に信濃会館で、新型コロナウイルス感染予防の対策をとりながら、約4か月ぶりに開催されました。



住民集団健診がありました

住民集団健診は、国民健康保険、後期高齢者医療制度にご加入の方などを対象とした健康診断で、地区会館、区民センターなどで実施しています。信濃会館では7月9日（木）の実施でした。



福祉除雪 地域協力員に登録しませんか



福祉除雪は、高齢の方や障がいのある方が外出時に支障とならないよう、間口と玄関先までの通路部分を地域の協力員が除雪する制度です。（利用申込は一定の条件があります。）

12月1日（火）から3月25日（木）までの間、道路除雪が行われた日の正午までに、決まった家の間口除雪をしていただく地域協力員が不足しています。

ご協力していただける方は、厚別区社会福祉協議会（電話895-2483）までお問い合わせください。パンフレットは信濃会館交流スペースにもあります。

地区カレンダー（行事の詳細については、広報さっぽろやホームページ、各団体のチラシをご覧ください）

厚別区・札幌市など	厚別中央地区
9月～ イベント中止のお知らせ 参加者や関係者への新型コロナウイルスの感染拡大の危険性を考慮し、以下のイベントについて、今年度の開催を中止することといたしました。 楽しみにしていただいた皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解のほど何卒お願い申し上げます。 ●厚別区民友愛セール ●厚別区スポーツチャレンジ	9月 17日 子育てサロンぴーちくパーク
	10月 15日 子育てサロンぴーちくパーク(厚別区民センター)
	11月

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事を中止、延期する場合があります。



2020年10月1日 国勢調査を実施します！



国勢調査は、5年に1度実施されている、国の最も重要な統計調査です。日本国内の人口・世帯数をはじめ、男女・年齢別の人口構造や世帯構成などを明らかにし、各種行政施策などの基礎資料を得ることを目的としています。

全ての世帯が対象になりますので、回答へのご協力をお願いします。

☆調査スケジュール☆

9月14日～9月30日

調査員が各世帯を訪問し、調査書類を配布（投函）します。

9月14日～10月7日（回答期限）

「インターネット」または「郵送」での回答にご協力をお願いします。

☆お問い合わせ先☆

令和2年国勢調査 札幌市厚別区実施本部（厚別区役所地域振興課内）

TEL：011-895-2447

◆編集後記◆（所長のつぶやき）

近年、全国で豪雨による洪水や土砂災害などのニュースを耳にすることが多くなりましたが、気象台のデータによれば、札幌は9月が一番降水量の多い月だそうです。自然災害はいつくるかもしれません。命を守るため、日頃から備蓄品・非常持出品の用意、避難場所や避難経路の確認など、できることから防災に取り組みしましょう。



厚別区マスコットキャラクター
「ピカットくん」

編集・発行

厚別中央まちづくりセンター 厚別区厚別中央4条3丁目3-6

TEL 011-891-3907 FAX 011-895-0149

厚別区役所ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>

札幌市役所ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/>

SAPPORO



さっぽろ市
02-Q01-20
R2-2-516

厚別公園 競技場だより

発行：厚別公園競技場

令和2年9月号

vol.33

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS

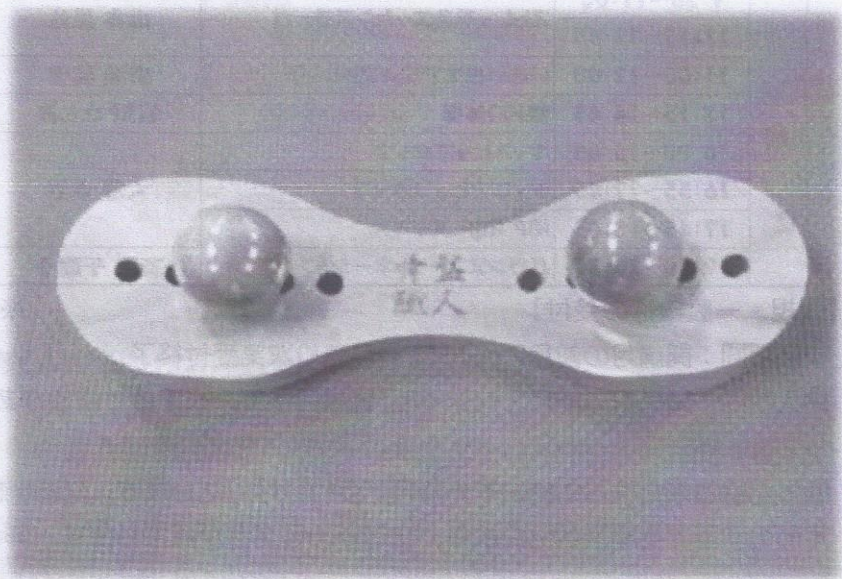
トレーニングルーム 身体のケアグッズ



左: 3Dコンディショニングボールスマート
右: ストレッチロールS

腰痛、肩、背中の張り、脚の痛み等に悩んでいる方、
必見！！
こちらは振動によって筋肉を刺激しストレッチ効率を高めます。
その刺激がカラダに多くの影響を与えてくれるセルフケアには最適なツールです。

骨盤矯正や姿勢の改善をしてくれるアイテム！！
腰や背中、臀部のツボを寝ながらセルフマッサージすることができます。
凝り固まった筋肉をほぐすだけでなく、自分のゆがみを知り、正しい位置に戻し美しい姿勢を手に入れましょう。



骨盤職人

北海道唯一の第一種陸上競技場

厚別公園

Atsubetsu Park

10月 運動教室のお知らせ



9月1日現在

曜日	時間	教室名	講師	開講日					受講料	申込状況
月	9:30~11:00	ゆらぎピラティス	太田 麻美	5日	12日	26日			2,100円	空きあり
	11:20~12:50	リズムウォーキング	遠藤 美枝	5日	12日	26日			2,100円	空きあり
	13:00~14:30	誰でもウォーキング		5日	12日	26日			2,100円	空きあり
	13:15~14:45	爽快! 骨盤改善教室!	野田 美香	5日	12日	26日			2,100円	空きあり
	15:00~16:00	GYROKINESIS®	松井 明子	5日	12日	26日			2,100円	空きあり
火	9:30~11:00	ウォーキング&バランス体操	瀬口 輝徳	6日	13日	20日	27日		2,800円	空きあり
	9:15~10:45	ヒーリングヨガ	石川 朝也	6日	13日	20日	27日		2,800円	空きあり
	11:15~12:45	いきいき健康体操	瀬口 輝徳	6日	13日	20日	27日		2,800円	空きあり
	11:00~12:30	伸び伸びスッキリ!! ヨガ	石川 朝也	6日	13日	20日	27日		2,800円	空きあり
	13:00~14:30	フレストレーニング	山口 雅史	6日	13日	20日	27日		2,800円	空きあり
	18:00~19:30	骨盤調整ヨガ®	上田 未央	6日	13日	20日	27日		2,800円	空きあり
水	9:30~11:00	ゆらぎピラティス	太田 麻美	7日	14日	21日	28日		2,800円	空きわずか
	11:15~12:45			7日	14日	21日	28日		2,800円	空きあり
	10:15~11:45	筋膜リリースクラス	氏平 三夏	7日	14日	21日	28日		2,800円	空きあり
	13:20~14:50	シェイプアップヨガ	遠藤 美枝	7日	14日	21日	28日		2,800円	空きあり
	14:00~15:30	リフレッシュヨガ	大森 慎司	7日	14日	21日	28日		2,800円	空きあり
木	9:30~11:00	ソフトエアロビクス	林 不二夫	1日	8日	15日	22日	29日	3,500円	空きわずか
	9:15~10:45	じんわり効きヨガ	石川 朝也	1日	8日	15日	22日	29日	3,500円	空きあり
	11:00~12:30	姿勢らくらくヨガ		1日	8日	15日	22日	29日	3,500円	空きあり
	11:15~12:45	骨盤コンディショニング	野田 美香	1日	8日	15日	22日	29日	3,500円	空きあり
	13:00~14:30	チューフトレーニング&ストレッチ	廣瀬 武啓	1日	8日	15日	22日	29日	3,500円	空きあり
	13:20~14:50	元気に貯筋運動!	遠藤 美枝	1日	8日	15日	22日	29日	3,500円	空きあり
	16:00~16:45	キッズバレエ	松井 明子	1日		15日	22日	29日	2,800円	空きあり
	17:00~18:00	ジュニアバレエ		1日		15日	22日	29日	2,800円	空きあり
	19:00~20:30	大人のためのバレエ	竹内 亜季	1日	8日	15日	22日	29日	3,500円	空きあり
金	9:30~11:00	ストレッチ&エッセンスヨガ	山本 里佐	2日	9日	16日	23日	30日	3,500円	空きわずか
	11:15~12:45			2日	9日	16日	23日	30日	3,500円	空きあり
	11:00~12:00	いきいきエアロ&ストレッチ	廣瀬 武啓	2日	9日	16日	23日	30日	3,500円	空きあり
	13:15~14:45	横メロ体操	宮川 さとみ	2日	9日	16日	23日	30日	3,500円	空きわずか
	16:00~16:45	キッズヒップホップ	大塚 まや	2日	9日	16日	23日	30日	3,500円	空きあり
	16:55~17:40	ジュニアヒップホップ		2日	9日	16日	23日	30日	3,500円	空きわずか
	17:45~18:45	HIP HOP スタイル		2日	9日	16日	23日	30日	3,500円	空きわずか
	19:00~20:30	バランスコーディネーション	斉藤 千鶴子	2日	9日	16日	23日	30日	3,500円	空きわずか

【新規・一般申込の受付】

※詳しくは厚別公園ホームページをご覧ください。

申込期間：開講月の前月21日～定員になり次第受付終了

納入期間：開講月の前月21日～初回開講日まで ※定員に空きがある場合、開講当日でも可。

競技場窓口またはお電話にて先着順で受け付けいたします。なお、前月の受講者を優先受付いたしますが、定員の教室でも申込状況により、空きが出る場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

【継続者優先申込の受付】

申込期間：開講月の前月1～20日まで

納入期間：上記申込期間内

翌月以降も同教室を受講する場合は、必ず継続申込期間内に受講料をお支払いください。20日までに継続の意思が確認できなければキャンセル扱いとなり、継続優先は無効となります。



トレーニングルーム トレーナー紹介

近江 翔太

1998年4月27日生



- ◆趣味・特技
野球観戦、ビリヤード、ゲーム全般
- ◆スポーツ歴
野球10年
- ◆資格
JATI-ATI、健康運動実践指導者
- ◆休みの日の過ごし方
野球観戦、ゲーム、買い物

近藤 勇介

1993年2月24日生



- ◆趣味・特技
モータースポーツ観戦
- ◆スポーツ歴
野球(小1~4)、水泳(小1~6)、
砲丸・円盤投げ(中1~3)、ハンマー投げ(高1~現在)
ウエイトリフティング(2018~現在)
- ◆資格
健康運動実践指導者
- ◆休みの日の過ごし方
ドライブ、旅行



中山 貴仁

1998年8月21日生



- ◆趣味・特技
カフェ巡り、早食い
- ◆スポーツ歴
野球10年
- ◆資格
JATI-ATI、健康運動実践指導者
- ◆休みの日の過ごし方
カフェ巡り

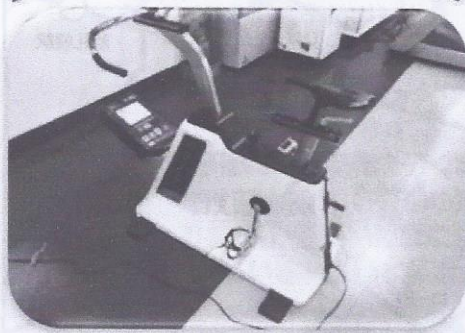
幸坂 好修

1989年4月11日生



- ◆趣味・特技
スポーツ観戦、野球
- ◆スポーツ歴
野球(~大学生)
- ◆資格
健康運動実践指導者、NSCACP
- ◆休みの日の過ごし方
野球の指導

New Equipment



皆様のお越しを心よりお待ちしております。
気軽にお声かけください!!

今回、新しいマシンが登場しました。

「パワーマックスV3!!」

アスリートの体力強化として、パワーの向上とそのパワーを維持する能力の向上を目的としたマシンです。最大無酸素パワーの評価と、最適な運動負荷の設定に基づいた科学的トレーニングを行うことが可能です。
是非一度体験してみてください。

トレーニングルームには、トレーニングマシンや有酸素マシン、フリーウエイト等、多くの器具を取り揃えています。HPにて使用方法の動画等も載せてありますので、どなたでもお気軽にご利用ください。

またトレーニングルームには常時トレーナーがいますので初めての方でも安心してトレーニングすることが出来ます。

厚別公園トレーニングルームでは、様々な感染症対策を実施しております。

現在、ご利用を休止または制限させていただいているものもあります。

皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

トレーニングルーム 休館日のお知らせ

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		○	×	○	○	×
6	7	8	9	10	11	12
○	○	○	○	○	○	○
13	14	15	16	17	18	19
○	×	○	○	○	○	×
20	21	22	23	24	25	26
○	○	○	○	○	○	○
27	28	29	30			
○	○	○	○			

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				○	○	○
4	5	6	7	8	9	10
○	○	○	○	○	○	×
11	12	13	14	15	16	17
○	○	○	○	○	○	○
18	19	20	21	22	23	24
○	×	○	○	○	○	×
25	26	27	28	29	30	31
×	○	○	○	○	○	○

※変更になる場合がございますので、厚別公園のホームページをご確認ください。

各種料金表

		主競技場・屋内練習走路			補助競技場		トレーニングルーム	
		一回券	回数券 (11枚綴)	団体券 (5名以上)	一回券	回数券 (11枚綴)	一回券	回数券 (11枚綴)
個人 使用 料金	一般	390円	3,900円	300円	260円	2,600円	500円	5,000円
	高校生	190円	1,900円	150円	130円	1,300円	300円	3,000円
	中学生以下	無料	—	—	無料	—	ご利用できません	
	高齢者(65歳以上)	120円	1,200円	100円	80円	800円	300円	3,000円

会議室料金表

区分	時間	会議室 A・C	会議室 B	移動式 放送設備
1日	8:30~ 21:00	3,400円	1,700円	1回につき 3,900円
半日	8:30~ 12:30 12:30~ 21:00	1,700円	850円	

●補助競技場は専用利用も可能です。料金等詳細はホームページをご覧ください。

利用に関する注意事項

※トレーニングルームをご利用の方は主競技場及び屋内練習走路もご利用いただけます。

※中学生・高校生の方は生徒手帳、高齢者の方は年齢の確認できるもの、障がい者の方は、障がい者手帳をご提示ください。

なお11月1日～3月31日まで、会議室使用時には暖房費がかかります。料金等詳細はホームページをご覧ください。

アクセス

厚別公園

〒004-0033 札幌市厚別区上野幌3条1丁目2番1号

☎011-894-1144

FAX.011-894-4299

www.sapporo-park.or.jp/atsubetsu/

地下鉄
大谷地駅
から



●徒歩20分



●中央バス(大66)〈大67〉平岡ニュータウン線

平岡9条3丁目下車 徒歩5分

●中央バス(大92)上野幌線〈大94〉上野幌循環線

厚別公園入口下車 徒歩5分

地下鉄
新さっぽろ駅
から



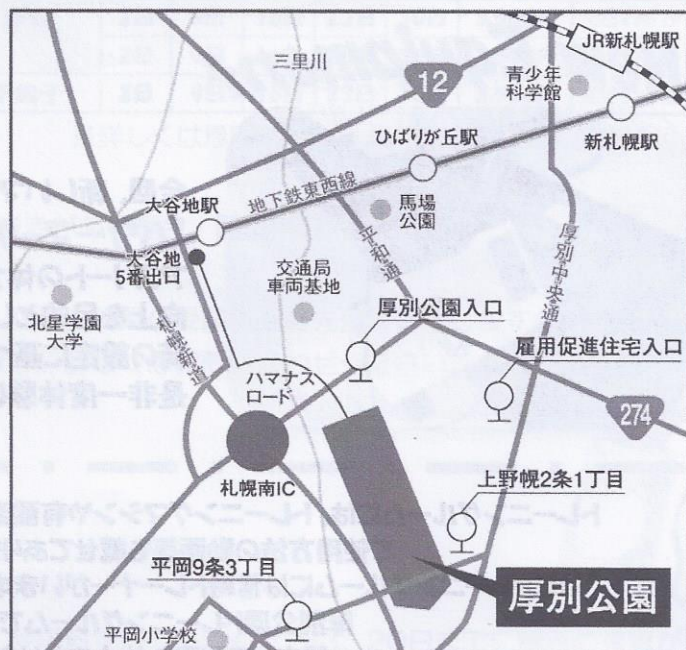
●中央バス(新93)緑ヶ丘団地行

雇用促進住宅入口下車 徒歩10分

●JRバス・中央バス交互運行(循環線111)

新さっぽろ平岡線 上野幌2条1丁目下車 徒歩5分

駐車場あります



園内での車両の通行は一方通行となっております。ご理解ご協力の程お願い申し上げます。