

参加費無料!



フィットネス体験

あつべつ

スポチャレ



体力測定

平成 28 年 10 月 9 日(日)

10 : 00 ~ 15 : 00

開場 9 : 30 ~

開会式 9 : 45 ~

あつべつスポチャレとは・・・

子どもから高齢者まで、誰もが気軽に楽しめる
スポーツイベントです。

フロアカーリング、キンボールスポーツ、室内パークゴルフ、
ストラックアウトなど全 10 種目のスポーツに挑戦!

来場者先着 200 名様にスポーツドリンクのプレゼントも
あります!



フロアカーリング



スポーツチャンバラ



キックターゲット



キンボールスポーツ

スタンプラリーに挑戦して

素敵な景品をゲットしよう!

会場

あつべつくたいいくかん
厚別区体育館

(厚別中央 2 条 5 丁目)

持ち物

上靴、靴袋

問合せ

厚別区スポーツ推進委員会事務局

(厚別区役所地域振興課内) ☎895-2442

主催：厚別区スポーツ推進委員会、厚別区体育振興会連合会、厚別区体育館、厚別区

後援：厚別区町内連合会連絡協議会

協力：札幌キンボールスポーツ協会、どさんこスポチャンクラブ、

もみじ台まちづくり会議フロアカーリング部会、北海道コカ・コーラボトリング(株)



さっぽろ市
02-Q01-16-1438
28-2-899

フロアカーリング

北海道新得町生まれの
ニュースポーツを体験しよう！

元オリンピック選手の
まつざわ みか 松沢美香さんもゲストで登場！
(①11:00~②13:00~)



キンボールスポーツ

直径122cm、重さ1kgの
巨大ボールを使って行う
カナダ生まれの室内スポーツ
「キンボールスポーツ」に
挑戦！

スポーツチャンバラ

チャンバラ遊びのスポーツ版
「スポーツチャンバラ」で
対戦しよう！

受付時間：

- ① ~10:30 ② ~11:30
- ③ ~13:00 ④ ~14:00

室内パークゴルフ

専用のボールと山型のカップを
使用して行う室内版パークゴルフ。
目指せホールインワン！

キックターゲット

フットサルゴールに設置された
的をシュートで射抜く
サッカー版的当てゲーム。
的を狙ってシュートを決めよう！

ストラックアウト

9マス(3×3)の的を投球で
射抜く野球版的当てゲーム。
いくつか的中できるかな？

バスケットシュート

高さの違う3種類のバスケット
ゴールで行う、ボールシュート
体験。
パーフェクトを目指して挑戦
しよう！



フィットネス体験

※16歳以上の方限定

- 10:10~ ひざこし筋力UP運動
- 11:10~ ヨガ
- 12:10~ やさしい健康運動体操
- 13:10~ ストレッチ&
ボディメイク体操
- 14:10~ 膝にやさしい安心ヨガ
各プログラム前に受付(先着順)

体力測定

体力テストで自分の体力年齢
を測ろう！

垂直跳び測定、全身反応測定、
閉眼片足測定、握力測定、血圧
測定、体脂肪測定の6種類を
体験！

自由コーナー

輪投げ、ロディ、フラフープ、
ウレタンブロックなどで自由に遊ぼう！



トレーニング室利用体験

※16歳以上の方限定

体育館のトレーニング室を無料開放します！
トレーナーさんにアドバイスしてもらおう！



アクセス

厚別区体育館(厚別中央2条5丁目)
地下鉄東西線「新さっぽろ駅」2番出口徒歩5分
JR「新札幌駅」下車徒歩5分

駐車場のスペースに限りがありますので、
公共交通機関でのご来場にご協力ください。

