

# あつべつ

参加費無料!



フィットネス体験

# 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



キックターゲット



キンボールスポーツ



スポーツチャンバラ



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

### 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。

