



天候を気にせず
楽しめる
屋内運動施設

発寒・発寒北地区

10 西区体育館・温水プール

体育館と温水プールの複合施設。体育室やトレーニング室、ランニングデッキがあるほか、スポーツ教室などの各種講習会を実施しています。温水プールには、水中ウォーキングが楽しめるコースや、子どもに大人気のウオーター 슬라이ダーがあります。

- 📍 発寒5条8丁目
- ☎ 662-2149
- 🕒 体育館 9:00~21:00 プール 10:00~21:00
- 📅 第3月曜日(祝日の場合は第4月曜日)、年末年始
- 🌐 <https://www.sapporo-sport.jp/nishi-gym>



八軒・八軒中央地区

11 西保健づくりセンター

各種トレーニングマシンやウォーキングデッキを設置しています。施設利用料のみで参加できる「自由参加プログラム」も充実!

- 📍 八軒1条西1丁目
- ☎ 618-8700
- 🕒 火・木曜日 9:30~21:00 水・金・土曜日 9:30~20:30
- 📅 日曜日・祝日 9:30~18:00
- 📅 月曜日、年末年始
- 🌐 <https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkow/>

「ヨガや太極拳など有料運動教室も開催しているよ。」

西町地区

12 宮の沢屋内競技場

全国的にも珍しい覆道式のライフル銃と空気銃の射撃場があるほか、人工芝のコートではテニスやフットサル、多目的室では卓球ができます。また、スポーツやフィットネスなどの各種講習会も行っています。



- 📍 宮の沢490
- ☎ 664-6363
- 🕒 9:00~21:00
- 📅 第3月曜日(祝日の場合は第4月曜日)、年末年始
- 🌐 <https://www.sapporo-sport.jp/miyanosawa>



空気銃射撃場

八軒・八軒中央地区

13 農試公園 ツインキャップ

季節や天候に関係なく、土の上で運動を楽しめる全天候型のスポーツ施設。年間を通じて、テニスやサッカー、キャッチボールなどを楽しむことができます。

- 📍 八軒5条西6丁目
- ☎ 615-3680(農試公園管理事務所)
- 🕒 9:00~21:00
- 📅 第4月曜日、年末年始
- 🌐 <https://noushi-park.jp/>



大小2つのドームが目印。



冬期間も屋内でパークゴルフが楽しめます。

世代を問わず
楽しめる
生涯スポーツ
パークゴルフ



パークゴルフに使う道具はこの3つ!

ボール クラブ ティー



パークゴルフコース

コース名	所在地	利用時間	利用日	問い合わせ
発寒大空公園	発寒4条2丁目	8:30~11:00	火・金	西区土木部維持管理課 ☎667-3201
発寒川緑地 (せせらぎふれあいコース)	西野6条1丁目	7:30~日没	火・金を除く毎日	西区土木部維持管理課 ☎667-3201
みやのおか 宮丘公園	西野290番地	7:00~19:00	月を除く毎日	五天山公園管理事務所 ☎663-3434
鉄興公園 (林間コース・草原コース)	発寒13条11丁目	7:00~19:00	水・木を除く毎日	西区土木部維持管理課 ☎667-3201
発寒川河畔清水橋下 (はまなすコース)	発寒3条1丁目 河川敷地	8:30~11:00	火・金	西区土木部維持管理課 ☎667-3201
新川水再生プラザ敷地内 (エイトグリーンコース)	八軒9条西7丁目	7:00~19:00	火・金を除く毎日	西区土木部維持管理課 ☎667-3201
五天山公園 ※こちらのコースは有料です。	福井504番地	●4月下旬~8月31日 7:00~19:00 ●9月1日~10月10日 7:00~18:00 ●10月11日~11月上旬 7:00~17:00	定休なし ※臨時休業となる場合があります。	五天山公園管理事務所 ☎663-3434

※宮丘公園・五天山公園以外のコースを30人以上で利用する場合には、事前に西区土木部維持管理課(電話667-3201)までご連絡ください。
※コースの占有利用はできません。お互い譲り合うなどして楽しくご利用ください。
※利用時間や利用日は変更となることがありますので、事前にご確認ください。

パークゴルフの楽しみ方

ルールは簡単!

スタート地点からボールを打っていき、カップに入れます。これで1ホール。9ホールでハーフ、18ホールで1ラウンドと呼ばれます。打数が少ないほど、順位が上になります。



西区には自然に囲まれたパークゴルフコースが7コースもあるよ!