

この季節、暑くて運動不足になりがちです。
スポーツで爽やかな汗を流しましょう。

ツしませんか。

厚別公園 競技場

本格的な施設に大満足！

北海道唯一の第1種公認陸上競技場を中心に
補助競技場、トレーニング室などの施設があります。



長谷川
インストラクター

館内のトレーニング
室では、最新機種の
マシンを取りそろえ、
私たちが親切丁寧に
指導します。



上野幌3条1丁目2-1

☎894-1144 FAX894-4299

<http://www.sapporo-park.or.jp/atsubetsu/>

利用時間	主競技場：4月20日～8月31日は午前8時30分～午後7時 (9月～10月は利用時間が変わります) トレーニング室：平日は午前9時～午後10時、土日は午前9時～午後9時
利用料金	主競技場：一般390円、高校生190円、65歳以上120円、中学生以下無料 トレーニング室：一般500円、高校生・65歳以上300円、中学生以下使用不可
休館日	お問い合わせください

もみじ台 緑地

青空の下でスポーツしよう！

野球場をはじめ、テニスコート、パークゴルフ場、陸上競技場
などのスポーツ施設が数多くあります。

野球場、陸上競技場、テニスコート(一部)は有料で予約が
必要です。管理事務所へお申し込みください。



夏のスポーツアドバイス ～こまめに水分補給～

私たちの体の大部分は水分です。
暑い日に多量の汗をかいてその水分が
失われた場合、水分補給をしなければ、
バテたり倒れたりしてしまいます。
のどが渇いて水が飲みたいという欲求
は、体内の実際の水分不足よりかなり
遅れて現れると言われています。
のどが渇いたと思う前に、こまめに
休憩をとって水分を補給し、体温の上昇
や過労を防ぎましょう。

この他にも厚別区には、スポーツ施設のある公園が
たくさんあります。
詳しくは、厚別区土木部維持管理課(☎897-3800)へ
お問い合わせください。
また、市の公園検索システムでも検索可能です。
http://www2.wagamachi-guide.com/sapporo_koen/

