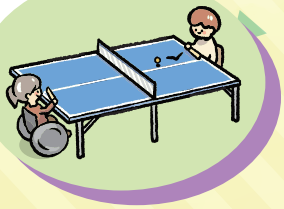
障がいのある方と介助者対象

SAPPORO スポーツバリアフリー

～すきなスポーツをみつけにいこう!!～







参加無料

多くの種目

たくさん用意していますので、障がいの状態に合わせて選べます！

専門職のサポート

理学療法士やパラスポーツ指導者に相談できます！



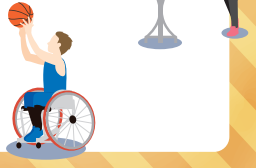
11.28 土　12:00～16:00　西区体育館 温水プール

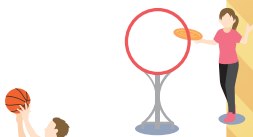


- 身体＆運動の相談デスク（面談、徒手動作検査、スポーツ紹介等）
- バランス＆柔軟性（バランスボール、ストレッチ等）
- バドミントン
- バッティング（Tボール、トスバッティング）
- バスケットボール（車いす含む）
- フライングディスク
- シッティングバレー
- 水泳、水中ウォーキング（プール種目のみ事前申込制です。詳細は裏面をご覧ください）
- ボール投げ
- ボッチャ
- ラン＆ウォーク（ミニハードル等）
- 卓球
- ピックルボール
- ダンス









音が苦手な方も安心

静かな個室で
クロリティー&ボッチャができます！

主催　札幌市スポーツ局

協賛　健康にアイデアを meiji　JCOMマーケティング株式会社

協力機関（団体）　札幌市身体障害者福祉協会、札幌市手をつなぐ育成会、札幌市精神障害者家族連合会、北海道理学療法士会、札幌市障がい者スポーツ協会、札幌市パラスポーツ指導者協議会、北海道教育大学札幌校、北海道医療大学、札幌NFC、札幌ノースウィンド、アクティブ24

U-SPORT PROJECT

さっぽろ市
02-E01-26-2082
R8-2-1327

運営 お問い合わせ先　一般財団法人 札幌市スポーツ協会 スポーツ事業部事業課企画係　TEL 011-530-5563（平日9:00～17:00 ※土日祝は休み）

水泳・水中ウォーキング

時間

1部 12:15～13:15
2部 13:30～14:30
3部 14:45～15:45

対象

□自分で体を動かすことができる
□医師に運動許可を得ている



※障がいの状態によって、介助者の方に入水をお願いする場合があります。
なお、プールに入る時は、スタッフがサポートします。
※小学校低学年以下は、保護者の入水が必要です。

申込方法

下記二次元コードからフォームに入力またはお電話ください。
（連絡先は表面に記載）

11月20日（金）締切
※各部10名。定員を超えた場合は抽選になります。

お願い　参加される皆様へ

団体の方

デイサービスなど事業所単位で参加される場合、混雑を避けるため、**二次元コードより来場時間をお知らせください。**
※お申込みが多数の場合、時間調整のご相談をさせていただく可能性があります。



参加者共通

当日受付にて参加シートをご記入いただきます。二次元コードから、事前にご入力いただくこともできます。
（事前入力は必須ではありません）

団体事前申込
参加シート事前入力

持ち物

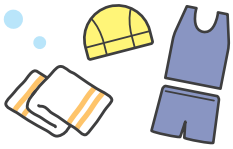
参加者共通

□靴袋
□お飲み物
（キャップ付きのもの）



プール利用の方

□水着
□タオル
□水泳帽
※任意：ゴーグル、ラッシュガード



プール以外の方

□うわぐつ



※更衣室のロッカー利用に50円かかります。

参加者の声

自分に合った運動を教えてもらいました！
ストレッチのやり方をアドバイスしてもらい、今後も体を動かしてみようと思いました。





初めてでも安心して参加できました！
専門のスタッフが丁寧にサポートしてくれたので、色んな種目を楽しく体験できました！

続けたいスポーツが見つかりました！
ボッチャをすすめてもらい、体験してみたら、とても楽しかったので続けたいと思いました。



会場情報

西区体育館
温水プール

札幌市西区発寒5条8丁目9−1

地下鉄　東西線宮の沢駅 6番出口　徒歩8分
JR　発寒中央駅 徒歩15分
駐車場　約120台（うち身障者用3台）