

タッピー ウェルネスラリー



スポーツの秋☆東区健康・スポーツイベント & スポットを巡って元気いっぱい!

2024年 9月11日(水) ▶ 11月29日(金)

スタンプ3つ以上

自主的な活動

もれなく
もらえる!

参加賞
タッピー
オリジナル
グッズ



スタンプ9つ以上 + 自主的な活動

A賞

10
名様

タッピー
ヨガセット

B賞

10
名様

タッピー
ランニング
セット

C賞

20
名様

オリジナル
クオカード
1,000円分

応募方法

応募台紙に「イベント」「スポット」からスタンプを3つ以上集め、「自主的な活動」のうち実践したものを1つ選んでチェックを付けたら、イベント会場・施設に設置された応募箱に投函するか、東区地域振興課へ郵送または直接提出してください。

応募締切

2024年11月29日(金)当日消印有効

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

- ・応募はお1人様につき1枚限りです。
(同じ方から2枚以上の応募があった場合は、最もスタンプの多い1枚のみ応募を受け付けます。)
- ・押印対象者は、イベント・施設にお越しいただいた方に限ります。
- ・参加賞は、「自主的な活動」の実践に加え、「イベント」「スポット」からスタンプを3つ以上集めた方全員にプレゼント
- ・A～C賞は、「自主的な活動」の実践に加え、「イベント」「スポット」からスタンプを9つ以上集めた場合、好きな賞を選んで応募できます。当選者は抽選により決定し、当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



イベント

1 サツドラFES 2024

東区栄町885-1 コミュニティドーム「つどーむ」
 ■開催日: 9月21日(土)・22日(日)
 ■時間: 10:00~17:00※最終入場は16:30
 ■スタンプ押印場所: サツドラFES会場内(スポーツゾーン内)
 ■費用: 無料※入場の際はEZOCAの提示が必要です(当日、会場での入会も可能です)

「北海道のいいところ」をコンセプトに、体験型・体感型のイベントを開催。

POINT 2024年のテーマは「FAN×FUN」。楽しんで結ばれる2日間、是非とも体感ください!



2 秋風ウォーキング

東区丘珠町584-2 サッポロさとらんど
 ■開催日: 9月26日(木)
 ■時間: 10:00~11:30
 ■スタンプ押印場所: さとらんどセンター1階視聴覚室
 ■費用: 無料(事前申込が必要・先着50名)
 ■TEL: 011-222-4894(申込: 9月11日~23日)

さとらんど園内約4kmのコースを歩き、理学療法士による準備体操や整理体操を予定。雨天時はウォーキング講座。

POINT 心地よい秋風を感じて、黄色のコスモスの花が咲く風景を見ながら歩くことができます。



3 Soup Curry Quest(スープカレークエスト)

東区丘珠町584-2 サッポロさとらんど
 ■開催日: 9月29日(日)
 ■時間: 10:00~15:00
 ■スタンプ押印場所: さとらんど交流館内
 ■費用: 1組(4名)2000円
 (要事前申込・応募多数の場合は抽選)
 ■TEL: 011-211-3511

キーワードを探して食材をグット!ゴールしたらみんなですーぷカレーを食べよう!

POINT 運動体験や健康測定、栄養相談なども実施します!(事前申込不要・無料)



4 さと・モエ合同ウォーキング大会2024

東区丘珠町584-2 さとらんどモエレ沼公園→さとらんど
 ■開催日: 10月14日(月・祝)
 ■時間: 10:00~13:00
 ■スタンプ押印場所: さとらんどセンター1階ホール
 ■費用: 無料(先着250名)
 ■TEL: 011-787-0223

隣接する二つの広大な施設をウォーキングしながら魅力を再発見しよう!

POINT 専門指導員による歩き方講習も開催



5 ひがしく健康・スポーツまつり2024

東区栄町885-1 コミュニティドーム「つどーむ」
 ■開催日: 10月20日(日)
 ■時間: 9:45~14:30
 ■スタンプ押印場所: 東区PRブース内
 ■費用: 無料
 ■TEL: 011-741-2429

健康・スポーツ・食がテーマの子どもから大人まで誰でも参加できる体験型イベント

POINT サッカー体験やヨガ体験をはじめ、30以上のコーナーがあります!これをきっかけに健康習慣、身に付けませんか!?



6 健康応援フェア in イオンモール札幌苗穂

東区東苗穂2条3丁目1-1 イオンモール札幌苗穂1階ウエストコート
 ■開催日: 11月9日(土)・10日(日)
 ■時間: 11:00~17:00
 ■スタンプ押印場所: イオンモール札幌苗穂1階ウエストコート
 ■費用: 無料(各種イベントは定員あり)
 ■TEL: 011-780-7600

健康×クイズ大会やウォークラリーイベントなどを予定。
 ※各種イベントは定員あり

POINT 幅広い世代が楽しみながら健康づくりへの意識向上を応援する新規イベント。



7 東区民センター 卓球開放事業

東区北11条東7丁目1-1 東区民センター2階大ホール
 ■開催日: 毎週月曜日
 (ただし大ホールが空いている日に限る)
 ■時間: 9:00~16:30(場合によっては9:00~11:30)
 ■スタンプ押印場所: 大ホールの入口
 ■費用: 無料
 ■TEL: 011-742-5500

どなたでも参加可能な卓球開放です(ただし道具等はご持参ください)

POINT 開催状況は東区民センターホームページにて3週間前の月曜に決定・告知します。



スポット

8 東健康づくりセンター

東区北10条東7丁目1-20 東保健センター3階
 ■TEL: 011-742-8711
 ■営業時間: 火~土 9:00~20:00
 日・祝 9:00~18:00
 ■定休日: 毎週月曜日及び年末年始
 ■スタンプ押印場所: 3階 受付窓口
 ■利用料: 一般利用 1回200円

POINT 1回200円で筋トレマシンや自由参加プログラムをご利用いただけるほか、健康サポート教室(体験1回500円)なども開催!



9 東温水プール

東区北16条東16丁目2-2
 ■TEL: 011-785-6812
 ■営業時間: 10:00~21:00
 ■定休日: 第4月曜日(整備日)※祝日の場合は変更あり
 ■スタンプ押印場所: 玄関付棟
 ■利用料: 一般580円・高校生280円・高齢者(65歳以上)140円・中学生以下無料

POINT 明るく開放的な大・小の2種類のプールがあり、小プールにはウォータースライダーを兼ね備えております。



10 札幌市美香保体育館

東区北22条東5丁目1-1
 ■TEL: 011-741-1972
 ■営業時間: 夏 9:00~21:00 冬 10:00~17:30
 ■定休日: 毎月第3月曜日(整備日)、転換工事期間(10月、4~5月)※祝日、冬季は変更あり
 ■スタンプ押印場所: 美香保体育館 受付窓口
 (10月の転換工事期間中は見学・利用不可)
 ■利用料: 夏・①東区体育館と同じ
 冬・②東温水プールと同じ

POINT 夏は体育館(卓球・バドミントン)、冬はスケートリンクになります。ダンス・フィットネス教室も開講しております。



11 東区体育館

東区北27条東14丁目3-1
 ■TEL: 011-751-5250
 ■営業時間: 9:00~21:00
 ■定休日: 第1月曜日(整備日)
 ※祝日の場合は第2月曜日
 ■スタンプ押印場所: 受付窓口
 ■利用料: 一般390円・高校生230円
 高齢者(65歳以上)130円・中学生以下無料

POINT 様々なスポーツができるほか、各種球技・フィットネス教室も開講しております。



12 つどーむ

東区栄町885-1
 ■TEL: 011-784-2106
 ■営業時間: 9:00~21:00
 ■定休日: 不定休
 ■スタンプ押印場所: 屋内受付窓口
 ■利用料: パークゴルフ場: ④丘珠空港緑地と同じ
 トレーニング・ランニング: ①東区体育館と同じ

POINT 屋内にはトレーニング室やランニングコース、屋外には球技場・テニスコート・パークゴルフ場などのレクリエーションスペースがあります。



13 伏古公園

東区伏古1条2丁目1
 ■TEL: 011-789-4361
 ■定休日: スポーツ施設は11月4日までの営業
 ■スタンプ押印場所: 伏古公園管理事務所
 ■利用料: テニスコート 1時間1面640円
 軟式野球場 1時間1,200円

POINT 緑豊かなウォーキングコースをはじめ、噴水広場や「タッピーランド」が人気!



14 丘珠空港緑地パークゴルフ場

東区丘珠町230
 ■TEL: 011-781-3051
 ■営業時間: 8:00~17:00(最終受付16:00)
 ■定休日: 火曜日※2024年の営業は11月4日まで
 ■スタンプ押印場所: パークゴルフ場受付棟
 ■利用料: 1回 一般300円・高齢者(65歳以上)210円・中学生以下150円 用具貸出 200円

POINT 飛行機の離着陸を見ることが出来ます。



15 札幌市農業体験交流施設 さとらんど

東区丘珠町584-2
 ■TEL: 011-787-0223
 ■営業時間: ~9/30 9:00~18:00
 10/1~4/28 9:00~17:00
 ■定休日: ~11/4 無休・11/5~4/28 月曜日
 (祝日の場合はその翌日)、年末年始(12/29~1/3)
 ■スタンプ押印場所: さとらんどセンター1Fホール
 ■利用料: レンタサイクル 4輪: 1台300円
 2輪: 1台100円(台数に限りがあります)
 パークゴルフ: ④丘珠空港緑地と同じ

POINT 広い園内では、農業体験に加え、ウォーキングやレンタサイクル、パークゴルフ等も楽しめます。



16 モエレ沼公園

東区モエレ沼公園1-1
 ■TEL: 011-790-1231
 ■営業時間: ガラスのピラミッド 9:00~18:00
 (11/4以降は~17:00) 公園 7:00~22:00
 ■定休日: ガラスのピラミッド 4/29~11/3 毎月第1月曜日 11/4~4/28 毎週月曜日
 レンタサイクル 11/28~4/28(4/29~11/3は無休)
 ■スタンプ押印場所: ガラスのピラミッド内、レンタサイクル施設内設置(自由に押印)
 ■利用料: レンタサイクル 2時間200円~
 (台数に限りがあります)
 POINT 自然とアートに触れながら運動やリフレッシュができます。



自主的な活動

- ☐ タッピーの動画を見て実際に運動を体験した。
- ☐ ウェルネスラリーの期間中に10日以上、ストレッチ運動をした。
- ☐ ウェルネスラリーの期間中に10日以上、30分歩いた。

●イベント・スポットごとにスタンプ押印条件・場所が異なりますのでご注意ください。●掲載アータは2024年8月現在のもので、発行後に営業日時、価格等が変更になる場合があります。●賞品の発送は、2025年3月末までを予定しております。●イベント会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

問い合わせ先 札幌市東区市民部地域振興課

〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目1-1

TEL 011-741-2429 FAX 011-722-2794(地域振興課直通、平日8:45~17:15)

