

はじめの一步は、スタンプから!
ココロはずむ!秋の東区で、
カラダととのうスタンプラリー



タッピー ウェルネスラリー 2025



スタンプ3つ以上
⊕
自主的な活動

2025年
8月25日(月)▶11月14日(金)

参加賞
タッピー
オリジナル
グッズ

もれなく
もらえる!

スタンプ5つ以上⊕自主的な活動

A賞 10名様
タッピー
スポーツ
セット

B賞 10名様
タッピー
リラックス
セット

C賞 10名様
タッピーオリジナル
QUOカード
2,000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

2025年11月14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、イベントへの**参加**または施設の**利用**をされた方に限ります。
- ・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5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。
- ・賞品の発送は、2026年3月末までを予定しております。



タッピー ウェルネスラリー 2025 対象スポット・イベント

スポット

施設利用でスタンプをゲット!

1 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1回220円

POINT 1回220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!



2 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:受付窓口付近
 利用料:一般640円・高校生310円・高齢者(65歳以上)150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ライダーを兼ね備えています。



3 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:夏期間 9:00～21:00 冬期間 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:夏季:④東区体育館と同じ 冬季: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る!



4 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430円・高校生250円 高齢者(65歳以上)140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。



5 つどいむ

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:トレーニング・ランニング:④東区体育館と同じ パークゴルフ場:⑦丘珠空港緑地と同じ

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。



6 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3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700円 硬式野球場 1時間1,300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」が大人気!



7 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※2025年の営業は11月3日まで
 スタンプ押印場所:パークゴルフ場受付棟
 利用料:一般330円・高齢者(65歳以上)230円・中学生以下160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!



8 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:～11/3 無休、11/4～4/28 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、さとらんど交流館(自由に押印)
 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:1回券 大人300円、中学生以下150円、65歳以上200円

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。



9 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 レンタサイクル 9:00～17:00
 定休日:ガラスのピラミッド 毎月第1月曜日(11/4以降は毎週月曜日) レンタサイクル 無休(11/4以降は休業)
 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 1時間100円～

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。



10 ピンポンコロシウム

東区東苗穂2条3丁目5-46 **特典あり**
 TEL:011-782-2851
 営業時間:10:00～18:00
 定休日:水曜日
 スタンプ押印場所:受付窓口
 利用料:卓球台1台 平日500円、土日祝600円 期間中スタンプ台紙持参で1台400円に割引

POINT 卓球台12台、卓球マシン2台の道内最大級の卓球場です。子どもから高齢者まで楽しめます。上履シューズをご持参ください。



11 つりぼりオーシャン

東区東苗穂2条3丁目5-46 **特典あり**
 TEL:011-784-0512
 営業時間:月・火・木 12:00～18:00 土・日・祝 10:00～18:00※年末年始は変更あり
 定休日:水曜日、1/1
 スタンプ押印場所:受付窓口
 利用料:大人1時間1,000円、小人1時間800円 期間中スタンプ台紙持参で1時間700円に割引

POINT 天候に左右されることがなく、一年中釣りを楽しむことの出来る大型屋内釣り堀です。



その他の対象イベントや詳しい情報はQRコードからチェック!



※初回訪問時に1人1回

※初回訪問時に1人1回

イベント

対象イベントに参加してスタンプをゲット!

12 さわやかウォークinさとらんど

東区丘珠町584-2 さとらんど
 開催日:9月27日(土)
 時間:10:00～15:00
 スタンプ押印場所:さとらんどセンター
 費用:無料

自然豊かなさとらんどを会場とした子どもから大人まで気軽にできるウォークラリーを開催、楽しく歩いて健康になるイベントです。

POINT ウォークラリーでキーワードを集めた方にタッピーオリジナルグッズをプレゼントします。



13 サツドラFES 2025

東区栄町885-1 コミュニティドーム「つどいむ」
 開催日:9月27日(土)～28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
 費用:入場料金1,000円、18才以下無料

北海道の「いっつも」を楽しく超体験フェスティバル
POINT 子どもから大人まで楽しめる体験イベントが満載



14 Soup Curry Quest(スープカレークエスト)

東区丘珠町584-2 さとらんど
 開催日:10月5日(日)
 時間:10:00～15:00(予定)
 スタンプ押印場所:さとらんど交流館内
 費用:無料(謎解きウォークラリーのみの参加) スープカレー付き 500円(要事前申込・数量限定)

謎解きウォークラリーでLet's Wellness! ゴールしたらみんなでスープカレーを食べよう!
POINT 謎解きは申込不要で当日参加可能!ゴールでプレゼントが当たるかも?!(スープカレーの提供は事前申込いただいた方のみとなります)



15 ひがしく健康スポーツまつり2025

東区栄町885-1 コミュニティドーム「つどいむ」
 開催日:10月19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 会場には20を超えるコーナーが勢ぞろい!コーナーを体験してスタンプを集めると、景品が当たるくじ引きに挑戦できます。



16 秋萩ウォーキング～歴史つづ道をたどる～

東区苗穂町6丁目1-1
 開催日:10月30日(木)
 時間:10:00～12:00
 スタンプ押印場所:雪印メグミルク酪農と乳の歴史館・札幌工場
 費用:無料(事前申込が必要・先着20名)
 サッポロビール博物館前から雪印メグミルク酪農と乳の歴史館・札幌工場まで、東区の歴史に触れながら約2.4kmをウォーキングします。ウォーキング後は工場見学を行います。

POINT 秋の木々の移ろいを楽しむとともに、札幌建築賞賞会代表杉浦正人氏の歴史にまつわる解説を聞きながらウォーキングします。



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。
 ● 掲載データは2025年8月現在のものです。発行後に営業日時、料金等が変更になる場合があります。
 ● 賞品の発送は、2026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。



〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目1-1

問い合わせ先 札幌市東区市民部地域振興課 TEL 011-741-2429 FAX 011-722-2794 (地域振興課直通、平日8:45～17:15)