

# 室内スポーツするなら とよひらで!



気迫あふれるハンドボールの練習風景(豊平区体育館)

秋から冬にかけては、どうしても体を動かす機会が減ってしまいがち。こういう時期にこそ、積極的にスポーツに親しみ、健康づくりを心掛けてみてはいかがでしょうか？

札幌ドームや道立総合体育センターをはじめ、各種のスポーツ施設が集まる豊平区は、まさに「スポーツの街」。今月は室内で気軽にスポーツを楽しめる区内の施設を紹介します。

## 豊平区体育館

### ミニバレー

この体育館で楽しめる競技の一つに、本格的なバレーボールよりも気軽にできる「ミニバレー」があります。バドミントンのコート長さのさらに短くしたスペースで、ビーチボールを使い、1チーム4人で行うスポーツです。

競技室で仲間と一緒にボールを追っていた清水利枝さんは、「ミニバレーはとても手軽なスポーツで、バレーボールの経験がなくても大丈夫です。幅広い年齢の人たちが楽しんでいますよ」と話していました。

仲間同士の気軽なサークルから、大会に出るようなチームまで、さまざまな人たちが、この体育館でミニバレーに熱中しています。あなたもぜひ始めてみませんか？



試合中も和気あいあいと

一般開放日時などは、体育館へお問い合わせください。

東月寒にある豊平区体育館。競技室、体育室、格技室、トレーニング室、ランニングコースなどがあり、日々、多くの人が訪れ、汗を流しています。ここでは、一般開放のほか、各種の講習会を開催しています。バドミントン、卓球、テニス、インドアゴルフなどに

「卓球やバドミントンは、用具の貸し出しも行っていきます。ほかにもいろいろなおスポーツが楽しめます。また、ここは、ハンドボールの拠点としても知られており、中学・高校・社会人などのチームの練習や大会に使われることもしばしばです。同館の本間俊秀主任は、

「加え、ヨガ、演歌体操、エアロビクスなどのフィットネス講習会もあり、多くの人が受講しています。」

「が楽しめるので、気軽に利用してください」と呼び掛けています。

### 目寄り情報

#### その1

夜間の部の一般開放時には、各種目に指導員が付き、無料で指導を行っています！

#### その2

付設の野球場（少年野球などで使用可）は、予約をすると無料で使用できます！

**所在地** 月寒東2条20丁目（北野通沿い）  
**交通機関** 札幌駅前から64（中央バス、以下同様）で、地下鉄東豊線月寒中央駅前から月64・月98・月99で、同福住駅から福51・福65で、いずれも「月寒東3条19丁目」下車徒歩2分  
**利用時間** 午前の部＝午前9時～午後0時30分、午後の部＝午後1時～5時、夜間の部＝午後5時30分～9時  
**利用料** 一般390円、高校生230円、65歳以上の方130円、中学生以下無料。回数券、1カ月券などあり  
**休館日** 毎月第3月曜（祝日の場合は翌週）、年末年始など  
**一般開放** バドミントン、卓球、バレーボール、テニス、バスケットボール、サロフットボール、剣道、柔道、合気道、空手、少林寺拳法など  
**（詳細）** 豊平区体育館 ☎855-0791