

家族みんなで出かけよう!

いよいよ本格的な夏がやってきました。
 緑豊かな公園で遊んだり、体を動かしてさわやかな汗を流しませんか。
 また、水遊びにも最適なシーズンです。札幌の短い夏を家族みんなで楽しみましょう。



▲水泳教室の様子。指導員が泳ぎの基礎から教えてくれる。

平岸プール 住 平岸5条14丁目 ☎ 832-7529

市内で唯一、50mの競技用プールがある平岸プール。レベル別の水泳教室が開かれたり、サークルの活動の場になっています。泳ぎが得意ではない方には、マンツーマンレッスンがお勧めです。

～小さなお子さんはこちら!!～

25mプールは、小さな子どもたちも利用しやすいよう、曜日や時間帯によって0.8mから1mと水深が浅くなっています。浮輪も使用できて安心。小学2年生以下のお子さんは、保護者と一緒に泳ぎましょう。

イベント “スイムフェスタ”

今年で20周年を迎える平岸プール。7月13日(日)に「スイムフェスタ」が開かれ、泳法別の記録会やプール施設対抗競技が行われます。当日来場した方は、競技の観賞や体力測定、フリーマーケットを楽しむことができます。

ご利用ガイド

アクセス：地下鉄南北線「南平岸」駅から徒歩7分
 開館時間：午前10時～午後9時(遊泳時間は午後8時50分まで)
 休館日：毎月第2月曜日(祝・休日の場合は第1月曜日)、機械設備点検期間(毎年12月予定)、年末年始

利用料金

一般	高校生	中学生以下	65歳以上
580円	280円	無料	140円

※回数券や1カ月券などがあります。また、団体割引もあります。詳しくは、直接お問い合わせください。

きたえーる 住 豊平5条11丁目 ☎ 820-1703

「きたえーる」の愛称で親しまれる北海道立総合体育センター。全国規模の競技大会が数多く開催されています。トレーニング室では、手軽なストレッチから激しい運動まで、さまざまなプログラムを受けられることも魅力です。体育館は曜日によって、バドミントンや卓球などをすることができます。

～クライミングウォールに挑戦してみよう!～

サブアリーナにそびえ立つ高さ15mの人工岩壁では、本格的なクライミングを体験できます。北海道山岳連盟の方が基本から教えてくれるので、初心者でも安心です。

教えています

北海道山岳連盟

はしむら あきお
橋村 昭男さん

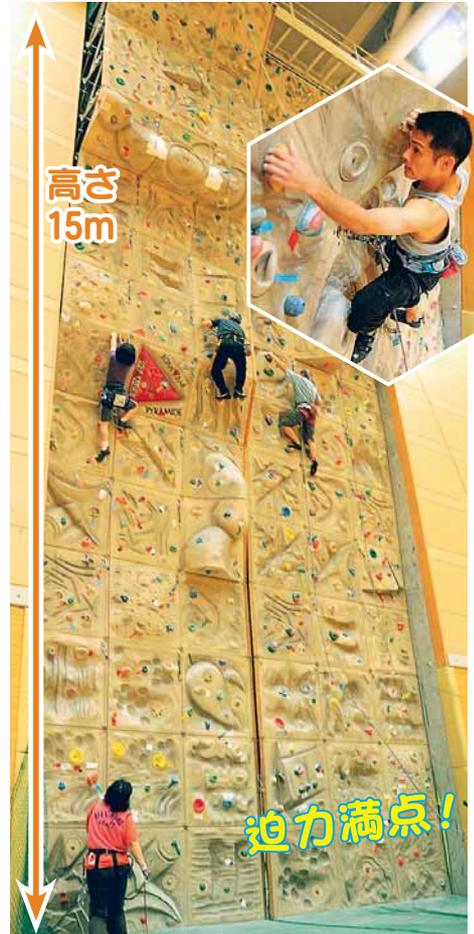
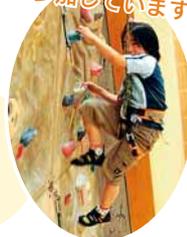


「小さなお子さんから上級者までレベルに合わせて楽しめます。足が自由に動く服装で来てくださいね」

参加しています

小学2年生
さとう いぶきちゃん

「家族みんなで遊びに来ています。4歳のときから始めて、最近では難しいコースに挑戦中です!」



高さ
15m

迫力満点!

ご利用ガイド

アクセス：地下鉄東豊線「豊平公園」駅から徒歩3分(地下通路直結)
 クライミングウォールは、火曜日の午後5時30分～8時45分(きたえーる主催)、木曜日の午後5時～9時(北海道山岳連盟主催)に利用できます。ただし、イベントや大会により利用できない場合があります。そのほかの館内施設の利用日時・料金については、直接お問い合わせください。

クライミングウォールの利用料金

	一般	高校生	中学生以下
火	500円	200円	無料
木		300円	