

障がいのある方と介助者専用

S A P P O R O

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!!～



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！

参加無料

¥0



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！



9/12 土 西区体育館
12:00 ~ 16:00 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）
- ▶ 運動あそび
- ▶ バッティング（Tボール、トスバッティング）
- ▶ ラン&ウォーク（ミニハードル等）
- ▶ バasketボール（車いす含む）
- ▶ 卓球
- ▶ フライングディスク
- ▶ ピックルボール
- ▶ ボール投げ
- ▶ ダンス
- ▶ ボッチャ
- ▶ 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）

【音が苦手な方も安心】静かな個室で卓球&ボッチャができます！

主催

運営・問合せ先

協賛



札幌市スポーツ局



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

☎：011-530-5563（平日9:00～17:00※土日祝は休み）

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、火の玉S（ストレート）、札幌ノースウィンド



【申し込み】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

※ お申し込みの際には第3希望までご入力ください。
※ 申込状況によっては時間帯の移動をお願いする場合があります。

対象



- ☐ 自分で体を動かすことができる
- ☐ 医師に運動の許可を得ている
- ※ 小学校低学年以下は保護者の入水が必要です。

方法

右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)

※ 各部10名。定員を超えた場合は抽選になります。



申込期限

9/4 (金) まで

※ 9/6を目途にメールまたはお電話にて参加決定の連絡をいたします。

※ 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。

【お願い】参加される皆様へ

団体

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、お断りさせていただく可能性があります。

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)



持ち物

共通

くつぶくろ
(そとぐつを入れるため)



水分補給用の水等
(キャップ付きのもの)



プール利用

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

うわぐつ



※ 更衣室のロッカー利用に50円がかかります。

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、
色々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

住 所：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

J R：発寒中央駅 徒歩15分

駐車場：約120台（身障者用3台）

次回予定

R8.11.28 (土)

西区体育館・温水プール