

障がいのある方と介助者対象

SAPPORO

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!!～

参加
無料

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!

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!

ご相談ください!

11.28 土 12:00~16:00

西区体育館
温水プール

音が苦手な方も安心

静かな個室で
クロリティー&ボッチャができます!

■ 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)

■ バドミントン

■ バッティング (Tボール、トスバッティング)

■ バスケットボール (車いす含む)

■ フライングディスク

■ シットイングバレー

■ 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)

■ ボール投げ

■ ボッチャ

■ ラン&ウォーク (ミニハードル等)

■ 卓球

■ ピックルボール

■ ダンス

主催 SAPPORO 札幌市スポーツ局

協賛 健康にアイデアを meiji JCOMマーケティング株式会社

運営
お問い合わせ先



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

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、札幌NFC、
札幌ノースウィンド、アクティブ24

U-SPORT
PROJECT



さっぽろ市
02-E01-26-2082
R8-2-1327

TEL 011-530-5563 (平日9:00~17:00)
※土日は休み



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

対象

- ☐ 自分で体を動かすことができる
- ☐ 医師に運動許可を得ている



OK



※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。
※小学校低学年以下は、保護者の入水が必要です。

申込方法

下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)



11月20日(金)締切

※各部10名。定員を超えた場合は抽選になります。

お願い 参加される皆様へ

団体の方

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、時間調整のご相談をさせていただく可能性があります。



参加者共通

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)



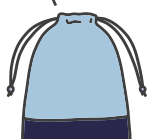
団体事前申込
参加シート事前
入力

持ち物

参加者共通

- ☐ 靴袋
- ☐ お飲み物
(キャップ付きのもの)

外靴を入れて
ご自身で管理ください



プール利用の方

- ☐ 水着
- ☐ タオル
- ☐ 水泳帽

※任意:ゴーグル、ラッシュガード



プール以外の方

- ☐ 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、
色ん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

西区体育館
温水プール

札幌市西区発寒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

JR 発寒中央駅
徒歩15分

駐車場 約120台
(うち身障者用3台)