

この9日間。
スポーツで
士別を熱くする。

10 / **1** SUN - **9** MON

1 su. 2 mo. 3 tu. 4 we. 5 th. 6 fr. 7 sa. 8 su. 9 mo.

スポーツウィーク **IN 士別** SPORTS WEEK

スポーツの日(10月9日)までの9日間は『**士別スポーツウィーク**』
個々のライフスタイルに応じた体力づくり・健康づくりをめざして
自主的なスポーツ活動を行ってみよう！

スポーツウィークの祭典 オリパラフェスティバル

オリンピック・パラリンピアンとともに、スポーツの
楽しさや面白さなどの魅力に触れてみませんか。

トヨタ自動車(株)士別試験場内の1周最大10kmの
コースを、みんなで一緒に歩いてみませんか。

第8回 羊のまち・しべつ 健康ウォーキング

2023スポーツ王国北海道 スポーツチャレンジ教室

オリンピックによる「スポーツチャレンジ教室」に
参加してみませんか。

健康運動指導士による トレーニング指導

社会福祉協議会 サロンdeポッチャ

いきいきサロン ヨガ・バルシューレ他

士別同友会カントリークラブ 市民ゴルフ大会

いきいき健康センター 軽運動・ふまねつと他

朝日公民館 宣言マラソン大会

期間中はスポーツイベント・教室・体験会などが多数開催されます。
「土別スポーツウィーク2023」を機に積極的にご参加ください。
なお、各事業の詳細は各団体などに問い合わせください。

SPORTS WEEK

10/1 SUN - 9 MON

名称 / 日時

問合せ・申込先 / 会場

羊のまち・しべつ 健康ウォーキング

事前申込
～9月22日

健康ウォーキング実行委員会
☎0165(26)7790



10月1日(日)9:30～12:00

トヨタ自動車株式会社土別試験場

医療用体組成計を用いた 健康運動指導士による トレーニング指導

申込不要

(一財)土別市スポーツ協会 ☎0165(22)0360

10月2日(月)10:00～17:00
10月4日(水)10:00～20:00
10月7日(土)10:00～17:00

総合体育館トレーニングルーム

いきいき健康センター事業

申込不要

いきいき健康センター ☎0165(26)7778

▼サフォーク元気クラブ 体験会(60歳以上の方対象)

10月3日(火)9:30～11:30、13:30～15:30
10月4日(水)9:30～11:30、13:30～15:30
10月5日(木)9:30～11:30、13:30～15:30
10月6日(金)9:30～11:30、13:30～15:30
10月7日(土)9:30～11:30

いきいき健康センター

▼出張所サフォークジム 体験会(60歳以上の方対象)

10月3日(火)13:30～15:15
10月4日(水)13:30～15:15
10月5日(木)13:30～15:15
10月6日(金)9:30～11:15

多寄研修センター

温根別生活改善センター

上土別構造改善センター

朝日支所

▼いきいきサロン「ポッチャ」

10月4日(水)13:15～14:45

いきいき健康センター、あさひサンライズホール

▼いきいきサロン「ヨガ」

10月5日(木)10:00～11:30

いきいき健康センター

▼いきいきサロン「バルシューレ」

10月5日(木)13:15～14:45

いきいき健康センター

▼いきいきサロン「軽スポーツ・レク」

10月6日(金)10:00～11:30

いきいき健康センター

▼ふまねっとサロン

10月3日(火)10:00～11:00、13:00～14:00
10月4日(水)13:30～15:00

いきいき健康センター

▼認知症カフェ「つながり」予防型

10月7日(土)9:30～11:30

いきいき健康センター

サロンdeポッチャ

申込不要

土別市社会福祉協議会 ☎0165(22)3012

10月5日(木)16:00～17:30

社会福祉協議会サポートセンター2階

宣言マラソン大会

事前申込
～9月29日

朝日公民館 ☎0165(28)2121

10月7日(土)9:30～

朝日ローラースキーコース・ジョギングコース

スポーツチャレンジ教室

事前申込
～9月29日

教育委員会合宿の里・スポーツ推進課
☎0165(26)7307



▼バスケットボール教室(小中学生対象)

10月8日(日)13:30～15:00

土別市勤労者センター

▼コーチ・ペアレンツ講習会(保護者・指導者対象)

10月8日(日)15:30～16:30

土別市勤労者センター

オリパラフェスティバル

事前申込
～9月20日

土別スポーツウィーク実行委員会
☎0165(26)7307



10月9日(月・祝)9:00～12:00

土別市陸上競技場

市民ゴルフ大会

事前申込
～10月6日

土別同友会カントリークラブ ☎0165(23)1281

10月9日(月・祝)8:00～

土別同友会カントリークラブ

1 day

2 day

3 day

4 day

5 day

6 day

7 day

8 day

9 day