

令和8年度版

いしかりの運動いろいろ

問い合わせ先

市外局番0133

- 石狩市スポーツ健康課:72-6123 ●石狩市地域包括ケア課:77-7535
- 石狩市スポーツ協会:64-1220 ●石狩市総合型地域スポーツクラブアクト:62-8162
- 石狩市民プール:74-6611 ●石狩市B&G海洋センター:64-6010
- 石狩市花川南コミュニティセンター:73-5300 ●石狩市八幡コミュニティセンター:66-4261
- 石狩市多目的スポーツ施設(サン・ビレッジいしかり):64-1006 ●石狩市学び交流センター 75-1288
- 石狩市南地域包括支援センター:73-2221

♪筋力向上♪

名称	実施日	時間	場所	対象	料金	問合せ先	PRポイント!
健康体操教室	毎週(金)・通年	10:00~11:00	学び交流センター	どなたでも	会員500円/回 非会員700円/回	アクト	転倒予防対策の『脚の筋力UP』や今話題の『脳トレ』を行います。
シニア スポーツクラブ	毎週(水) 4~3月	10:00~11:00	B&G海洋センター	60歳以上 (市内在住・在勤)	15,000円/年 前期:4月~11月10,000円 後期:12月~3月5,000円 ※月1,250円	スポーツ協会	通年の健康・体づくりを目的に、フィットネスインストラクターによる筋トレやストレッチ、有酸素運動を行います。
パワーリハビリ	毎週(月)(木) 5~7月/9~11月/1~3月	10:00~11:30	りんくる	65歳以上で運動機能が低下している方(市民)	3,000円	地域包括ケア課	マシンを使った筋力アップトレーニングやストレッチ、バランストレーニングを行います。
健康増進室	毎週(月~金)	9:30~20:30 (月・木 13:30~)	りんくる	高校生以上 ※人数制限あり	一般400円 高校生/65歳以上300円	スポーツ健康課	マシンを使ったトレーニングができるほか、一日3回(月・木は2回)筋力アップやストレッチ等の教室を行います。指導員あり
トレーニングルーム	休館日を除く毎日	9:30~21:30	サン・ビレッジ		一般200円 高齢者/65歳以上120円	サン・ビレッジ	お好きな時間にマシンを使ったトレーニングができます。指導員なし ※上履きを持参してください。
		10:00~20:45	花川南コミセン		成人200円 60歳以上150円 高校生100円	花川南コミセン	

♪軽体操♪

名称	実施日	時間	場所	対象	料金	問合せ先	PRポイント!	
らくらく運動教室	毎週(木)・通年	10:30~11:30	八幡コミセン	65歳以上 (市民)	1,000円/月	地域包括ケア課	イスに座っての運動を中心に、楽しく無理のない範囲で頭と体を使い、筋力の維持や強化を図ります。	
		13:00~14:00	りんくる					
		15:00~16:00	花川南コミセン					
花川南エンジョイ体操教室	毎月(第4水) ~10月	4	10:00~11:00	旧ふれあいクリニック (花川南10-3-1-1)	65歳以上 (市民)	無料	南地域包括支援センター	リハビリ等の専門職が講師を務めます。 持ち物:上靴と飲み物 ※予約不要

♪ヨガ・ピラティス♪

名称	実施日	時間	場所	対象	料金	問合せ先	PRポイント!
ピラティス教室	毎週(木)・通年	【午前】10:00~11:00	B&G海洋センター	市内在住・在勤の方	15,000円/年 前期:4月~11月10,000円 後期:12月~3月5,000円 ※月1,250円	スポーツ協会	呼吸に合わせて身体の内側の筋肉を鍛え、歪みやバランスを改善するエクササイズ。激しくないので老若男女問わず安心して行えます。
	毎週(火)・通年	【夜間】18:30~19:30					
ヨガ教室	毎週(火)・通年	【午前】10:00~11:00 【夜間】19:45~20:45	B&G海洋センター	市内在住・在勤の方	15,000円/年 前期:4月~11月10,000円 後期:12月~3月5,000円 ※月1,250円	スポーツ協会	初心者の方、体力に自信がない方も参加しやすい内容です。
ふれもりヨガ	5~7月/10~12月は第2・4水曜日 8月は第4水曜日のみ 9月は第3・5水曜日	10:00~11:30	ふれあいの杜子ども館	どなたでも	1,000円/回	アクト	動きやすい服装でご参加ください。ヨガマットがなくても参加できます。※3日前までに要予約。

♪水泳教室・水中運動♪

名称	実施日	時間	場所	対象	料金	問合せ先	PRポイント！
市民プールの各コース	コースによる	コースによる ※夜間コースあり	市民プール	コースによる	コースによる	市民プール	3～4歳児から大人まで泳力向上を目指すコースのほか、水中ウォーキングを主体とし、水の抵抗を利用した有酸素運動・筋力トレーニングを行うコースもあります。夜間19:30からのコースもあります。

♪ウォーキング♪

名称	実施日	時間	場所	対象	料金	問合せ先	PRポイント！
いしかり ウォー9の日	毎月1回・通年	10:00～12:00	いろいろ	どなたでも	無料	スポーツ健康課	四季の景色を眺ながらウォーキング！ 毎月1回9のつく日（9日・19日・29日のいずれか）に実施。
石狩いきいき ウォーキング	年3回	9:00～	旧石狩市内・ 厚田区・浜益区	どなたでも	無料	スポーツ健康課	ウォーキングイベントを年に3回 旧石狩市内・厚田区・浜益区で開催。当日は送迎バスあり。
歩け歩こう会	9/6（日）	9:00～	石狩灯台周辺	どなたでも	500円	スポーツ協会	石狩灯台コース(4km)と石狩はまなすの丘コース(6km)を選んでいただき歩きます。ラッキー賞やピットリ賞もあり！
★ご自分で！	ウォーキングは自分の好きな時間に手軽にできる運動です。有酸素運動で脂肪燃焼効果があるほか、心肺機能・脚力もアップ！						

♪ラジオ体操♪

名称	実施日	時間	場所	対象	料金	問合せ先	PRポイント！
★一緒に！	毎週月～金曜日の朝8時35分から、りんくる1階ロビーにてラジオ体操を行っています。どなたでもお気軽にご参加ください。					スポーツ健康課	
★ご自分で！	～テレビ活用編～ Eテレ6:25～6:35(毎日)/NHKG 11:30～11:35・13:55～14:00(平日)/総合テレビ11:30～11:35(平日) ～ラジオ活用編～ ラジオ第1 6:30～6:40(毎日)/ラジオ第2 8:40～8:50・12:00～12:10・15:00～15:10(日曜除く)						毎日の生活に取り入れて、 運動を習慣化！体調良好！ 公園等で行うのもグッド！

♪いろいろな運動♪

名称	実施日	時間	場所	対象	料金	問合せ先	PRポイント！
アクトタイム	毎週（金）・通年	19:00～21:00	学び交流センター	どなたでも	会員500円/回 非会員700円/回	アクト	専門種目を決める前の「色々なスポーツを経験できる場」としてオススメ。 親子参加が多いです。色々なスポーツを楽しく実施しています。
かんたんテニス	毎週水曜日 ※小・中学校長期休暇を除く	10:15～11:00	ふれあいの杜子ども館	どなたでも	1,000円/回		運動靴・水分補給できるもの、タオルは持参してください。ラケットは貸出可能です。運動しやすい服装でご参加ください。※3日前までに要予約。定員5名、先着順。
大人のマラソンクラブ	5/23～8/22までの毎週（土） 全12回 ※7/18・8/15は無し	9:00～ 各回90分～120分	学び交流センター体育館	高校生以上 ※中学生は要相談	15,000円 (一回あたり1,250円) ※保険料込み	スポーツ協会	新規開講！受講者募集！！誰でも3か月で走れる身体へ『ゼロから始めるランニング教室』 者・未経験者大歓迎！経験者の方もOK！！※定員10名
フィットネス教室	毎週(木)・通年	19:30～20:30	B&G海洋センター	市内在住・在勤の方	15,000円/年 前期:4月～11月10,000円 後期:12月～3月5,000円 ※月1,250円		エアロビとボクササイズで体をシェイプアップ！
初心者 スポーツ教室	別途						少林寺拳法、卓球、カローリング、テニス、弓道、HIP・HOPダンス等のスポーツについて各種団体の協力のもと、初心者を対象に教室を開いています。詳しくは石狩市スポーツ協会にお問合せください。

♪冬季スポーツ♪

名称	実施日	時間	場所	対象	料金	問合せ先	PRポイント！
ウィンターチャレンジ事業スノーレッキング	2月予定	9:00～13:00	厚田道の駅周辺	どなたでも	1,000円	スポーツ協会	スノーシューで雪山を散策します。約3キロコースです。

♪その他♪

名称	実施日	時間	場所	対象	料金	問合せ先	PRポイント！
太極拳教室	毎週(月)7～10月/1～3月	10:00～11:30	りんくる	市民	3,000円	地域包括ケア課	足腰が鍛えられバランス感覚が養われます。