

厚別公園 競技場だより

ATSUBETSU PARK STADIUM NEWS



発行：厚別公園競技場

令和3年12月号

vol.43

冬が来る前に
運動を始めよう！

あなたに合った運動教室が見つかる！

- ✓ 厚別公園オススメの運動教室
- ✓ 厚別公園からのお知らせ

厚別公園 検索



厚別公園オスフ



爽快！骨盤

開講日時：月曜日 13:15～1

担当講師：野田 美香

講師より…

日常生活で偏った動きの癖
位置で動かすために様々な
のペースを維持しながら“爽
心身の安定・姿勢の改善をと

いきいきエアロ&ストレッチ

開講日時：金曜日 11:00～12:00

担当講師：廣瀬 武啓

講師より…

音楽に合わせて体を動かした後は、ゆっくりストレッチ
をして、体力・柔軟性を高めていく教室です。運動が終わ
った後のスッキリ感を実感してみませんか？ 短時間でじ
っくり体を動かしていきましょう！



バランスコー

開講日時：金曜日 19:00～

担当講師：斉藤 千鶴子

講師より…

このプログラムは、凝り固
アプローチして、日常生活の
です！筋肉の緊張を取り除
ましょう！

この他にも様々な運動教室があります！
詳細はホームページで検索！



スキューメの運動教室

改善教室！

45



を正し、筋肉・関節を正しいアイテムを使用します！ご自分！愉快！”になれるように、もに目指していきましょう！

ディネーション

0 : 30



まった筋肉やできない動きに動作が“楽”になることが特徴体のバランスを整えていき

骨盤調整ヨガ®

開講日時：火曜日 18:00～19:30

担当講師：上田 未央

講師より…



男女問わず何となく不調を感じている方、体のかたい方、普段あまり運動する機会がない方も安心してご参加いただけます。“骨盤”を中心に全身の調整を行い、ご自身の体と向き合ってみましょう！

受講料・申込に関して

受講料：月謝制（700円／回）月によって開講回数変動

申込：開講月の前月 21 日から初回開講日まで。

競技場窓口またはお電話にて先着順で受け付けいたします。なお定員に達し次第、募集を締め切らせていただきますので、予めご了承ください。

その他：無料見学受け付け中！お電話にてお気軽にお問い合わせください！

ホームページはコチラ

アクセス

厚別公園 Atsubetsu park

札幌市厚別区上野幌 3 条 1 丁目 2-1 電話：011-894-1144

受付時間 8：30～21：00

駐車場無料



スタッフ大募集!!

◆ 勤務場所

厚別公園

◆ 職種

受付スタッフ



◆ 業務内容

利用者対応、簡単な書類作成(Word・Excel等)
各種イベント対応

◆ 募集人数

2名

◆ 雇用期間

2021年12月1日～2022年3月31日(予定)
※70歳定年

◆ 出勤形態

4週12休(週4回程度の勤務、土日祝出勤有、シフト制勤務)

①8:15～15:00(休憩45分) ②8:15～16:45(休憩45分)

③13:00～19:45(休憩45分) ④14:45～21:15(休憩30分)

※早出・残業有

◆ 賃金

時給890円

◆ 優遇条件

小売業等接客業経験者、近隣から通勤できる方

◆ 待遇

通勤手当(車通勤可)、有休休暇、雇用保険、労災保険

※就業評価優秀者は次年度雇用継続可能性あり

応募方法及び選考方法

募集期間：2021年10月29日(金)～2021年11月20日(土) 書類選考：2021年11月21日(日)

筆記試験・面接試験：2021年11月23日(火・祝) 9:00～

※書類選考通過者へ筆記面接試験の案内を電話にて連絡いたします。面接は筆記試験終了後に行います。

※試験応募や厚別公園への交通費等については、実費負担でお願いします。

連絡先：健康スポーツ緑化コンソーシアム構成団体 公益財団法人札幌市公園緑化協会 厚別公園管理事務所

〒004-0033 札幌市厚別区上野幌3条1丁目2-1 電話011-894-1144 担当 山本・菊池

アツベツ ハンドメイド

～クリスマスリースを作ろう～

◇ 日時

2021年11月27日(土) 10:00～12:00

13:00～15:00

◇ 場所

厚別公園競技場

◇ 申込

11月13日(土) 8:30よりお電話、または受付窓口にて申込受付

◇ 定員

各回先着10名(定員になり次第受付終了)

◇ 参加費

1,000円(保険料込み・当日支払い)



世界に1つだけ!

オリジナルのリースを作ろう!

※小学生低学年以下のお子さまが参加される場合は、必ず保護者の方の同伴をお願いいたします。