

2026(令和8)年4月期 熟年からのゆっくり健康ウォーキング(予定表)

- 講師 NPO 法人札幌歩こう会 指導員
- 期間 2026(令和8)年4月～9月(全6回開催)
- 開催日 各月第2水曜日 (但し5月と6月は第2と第4水曜日の2回実施し、酷暑の7月と8月は開催しない)
- 集合時間 午前9時50分
- 集合場所 下表の各集合場所
- 開催時間 午前10時00分～12時00分前後に終了予定
- 日程&予定コース

開催月日	コース名	コース概要	想定距離	集合場所	解散場所
①4月8日(水)	大通公園周辺と旧赤レンガ庁舎コース	札幌の中心・大通公園から三吉神社、中央区役所、知事公館、そして旧赤レンガ庁舎を巡る	5.1 km	大通公園 西4丁目噴水前	地下鉄大通駅
②5月13日(水)	発寒川緑地と西野緑道コース	発寒川緑地の梅、遅咲きの八重桜を眺め、シラカバ並木の西野緑道を辿る、森林浴ウォーク	4.8 km	東西線西28丁目駅 バスターミナル②番	JR 北海道バス停 山の手橋
③5月27日(水)	精進川河畔公園と天神山緑地コース	幌平橋から豊平川右岸河川敷を歩き、新緑の精進川河畔公園と天神山緑地を巡る	5.3 km	地下鉄南北線 幌平橋駅改札前	地下鉄南北線 南平岸駅
④6月10日(水)	前田森林公園と藤の大パーゴラコース	手稲緑道・前田緑道を抜け、6月上旬に見頃を迎える見事な藤棚とカナル、白樺の前田森林公園を散策	5.7km	JR 函館本線 手稲駅改札前	中央バス停 前田森林公園入口
⑤6月24日(水)	大和ハウスプレミストドームと八紘学園コース	大和ハウスプレミストドーム(旧称札幌ドーム)のエリア内眺望と八紘学園のポプラ並木コース	5.0 km	東豊線福住駅 3番口を上った地上	地下鉄東豊線 福住駅2番口
⑥9月9日(水)	野幌グリーンモールと屯田兵の開拓歴史コース	野幌グリーンモールから、開拓時代に野幌屯田兵屋があった湯川公園を巡る江別ウォーク	4.8 km	JR 函館本線 野幌駅北口前	JR 函館本線 野幌駅

- 服装・持ち物 歩きやすい服装と靴・飲料水・帽子・タオル・カッパ又はポンチョ(雨天時)
*お持ちの方はノルディック・ポールを使っての参加も可能です。
- 欠席連絡について 前日の17:00までに道新文化センター札幌教室までご連絡ください。
【道新文化センター札幌教室】 ☎ 011-241-0123 (平日9:30～19:00、土曜日～18:00、日祝休)
当日まで連絡が無く、集合時間までに集合場所へおいでにならない場合は、欠席と判断させていただきます。

➡裏面もご確認ください

■注意点

- ・上記日程・コースは予定です。基本、雨天決行ですが、悪天候及び道路状況で日程・コース変更、時間を短縮(延長)する場合があります。
あらかじめご了承ください。
- ・集合場所と解散場所が異なる場合がございます。公共交通機関のご利用をお願いいたします。
- ・交通機関の時間等は各自で事前にご確認ください。交通費は自己負担です。

■天候等による実施判断と連絡について…予定通り実施する場合はご連絡いたしません。

- ・**雨天決行ですが、警報が出るなど悪天候が予想される場合、延期または中止**となります。
- ・延期の場合、原則として前日(または当日の朝)に道新文化センターからご連絡いたします(携帯からかける場合もあります)。
※次のいずれかの番号からおかけしますので、連絡先の登録をお願いいたします。

①011-241-0123 ②080-8290-8662 ③080-1972-0831

- ・延期した場合、講座を翌週水曜日に振り替えます。都合悪くご受講できない方は、お手数ですが事前にご連絡をお願いいたします。

■野外講座誓約書とチェックリストのご提出について

◇野外講座誓約書…お1人1枚ご提出をお願いいたします

- ①窓口でお支払いの方…受付でお渡しします→記入いただき窓口にご提出ください
(FAX送信・講座初回日持参も可能です)
- ②お振込みの方…振込用紙に同封いたします→ FAX または 講座初回日にご持参ください

※初回に持参される場合は、忘れずにご持参をお願いいたします。
ご提出いただかないと、講座に参加することができなくなる場合もございますので、ご注意ください。

◇チェックリスト…お1人各回1枚ご提出をお願いいたします

- ①窓口でお支払いの方…受付でお渡しします
- ②お振込みの方…振込用紙と一緒に送ります
→講座日にご持参、講師へお渡しください。 ※お忘れの場合は講師へお知らせください

■注意事項

- ・ご自身や同居するご家族に発熱、風邪症状など体調に異変を感じた場合は、受講をお控えください。
- ・講座当日は、万全な体調でご参加ください。体調がすぐれないときは無理をせず、受講をご遠慮ください。受講中に体調に気付いたときは、すぐに講師にお申し出ください。
- ・天候状況等により、講座を中止したり、時間短縮やコース変更をしたりする場合があります。その際、文化センターまたは講師が判断します。
- ・講座中は、講師または文化センターの指示に従ってください。
- ・講座のペースについていけないなどケガをする恐れがあると文化センターまたは講師が判断した場合、受講を中止していただく場合がございます。
- ・手荷物は各自で管理をお願いします。忘れ物や盗難に関して、文化センターと講師は一切の責任を負いかねます。
- ・緊急時など必要に応じて、お客様のお電話番号を講師に伝える場合があります。
- ・講座資料として写真を撮影し、広告などに掲載する場合があります。
- ・講座中のケガについては、文化センターまたは講師は応急処置のみを行い、その後の治療やその他の責任は負いません。必要な場合は救急車を要請しますが、その際救急隊員や医療機関などに、お電話番号・ご住所・年齢等の個人情報伝える場合があります。

■傷害保険について

こちらの講座は、お申込み時に団体傷害保険にご加入いただいております。

受講中のケガへの補償は、この保険の範囲内となります。受付時にお渡しいたしました別紙の「団体傷害保険のご案内」の補償内容をご確認ください。補償内容が十分でないと判断された方は、各自で保険にご加入くださいますようお願いいたします。

【道新文化センター札幌教室】

札幌市中央区北1条東1目7-1 アルファセンタービル(受付は5階です)

TEL 011-241-0123 FAX 011-232-2448

(営業時間:平日 9:30~19:00、土曜日 9:30~18:00、日祝休)