

総合体育館だより

【令和8年4月号】

天塩郡幌延町栄町5番地
幌延町総合体育館
TEL/IP (01632) 5-2111 FAX (01632) 5-2112

体育施設利用予定表

(令和8年3月23日現在)

総合体育館									
日曜日	Aコート 9:00~12:00		Bコート 12:00~17:00		Aコート 17:00~19:00		Bコート 19:00~21:00		柔剣道場
	1 水		パークゴルフ			スポ少サッカー			
2 木							スポ少バレー(中学)	硬式テニス	スポ少剣道
3 金					スポ少野球	スポ少バレー(女子)		スポ少バレー(中学)	
4 土				スポ少バレー(中学)	休館			日	
5 日				スポ少バレー(中学)	休館			日	
6 月					スポ少サッカー	スポ少バレー(女子)		スポ少バレー(中学)	スポ少剣道
7 火					スポ少野球			スポ少バレー(中学)	スポ少剣道
8 水					スポ少サッカー	スポ少バレー(女子)		サッカー	スポ少剣道
9 木								硬式テニス	スポ少剣道
10 金					スポ少野球	スポ少バレー(女子)		バレーボール	
11 土					休館			日	
12 日					休館			日	
13 月					スポ少サッカー	スポ少バレー(女子)			スポ少剣道
14 火					スポ少野球			スポ少バレー(中学)	スポ少剣道
15 水					スポ少サッカー	スポ少バレー(女子)		サッカー	スポ少剣道
16 木								硬式テニス	スポ少剣道
17 金					スポ少野球	スポ少バレー(女子)		バレーボール	
18 土					休館			日	
19 日					休館			日	
20 月					スポ少サッカー	スポ少バレー(女子)			スポ少剣道
21 火					スポ少野球			スポ少バレー(中学)	スポ少剣道
22 水					スポ少サッカー	スポ少バレー(女子)		サッカー	スポ少剣道
23 木								硬式テニス	スポ少剣道
24 金					スポ少野球	スポ少バレー(女子)		バレーボール	
25 土					休館			日	
26 日					休館			日	
27 月					スポ少サッカー	スポ少バレー(女子)			スポ少剣道
28 火					スポ少野球			スポ少バレー(中学)	スポ少剣道
29 水					休館			日	
30 木								硬式テニス	スポ少剣道

・空欄は一般開放となります。団体利用する際は事前に総合体育館に連絡確認してください。

【少年団】剣道(月・火・水・木) 18:00~21:00
バレーボール女子(月・水・金) 17:00~19:00
野球(火・金) 17:00~19:00
サッカー(月・水) 17:00~19:00

【使用団体】パークゴルフ(月~日) 9:30~11:00

【登録団体】バレーボール(火・金)、サッカー(水)、硬式テニス(木)

※ 登録団体が使用しない場合は一般開放となります。使用の有無の確認は総合体育館へお問い合わせください。

総合体育館からのお知らせ

パークゴルフ場券年間券等について

令和8年度総合スポーツ公園パークゴルフ場年間券、登録券の受付を開始いたします。

購入希望の方は総合体育館にお申込みください。

料金は次のとおりです。



区 分	町 内	町 外
シーズン券	5,740円	6,790円
満70歳以上登録	1,030円	

※ 登録とは、町内在住者で毎年度5月1日時点において、満70歳に達している方が対象です。

申込みの際は、「写真:縦2.8cm×横2.4cm」の写真を印刷してご持参ください。

スポーツ少年団の活動について

● 混合の部、女子の部共に熱戦が繰り広げられました

3月1日(日)に稚内中学校の体育館で、「稚内地区小学生連盟会長杯小学生バレーボール大会」が開催されました。

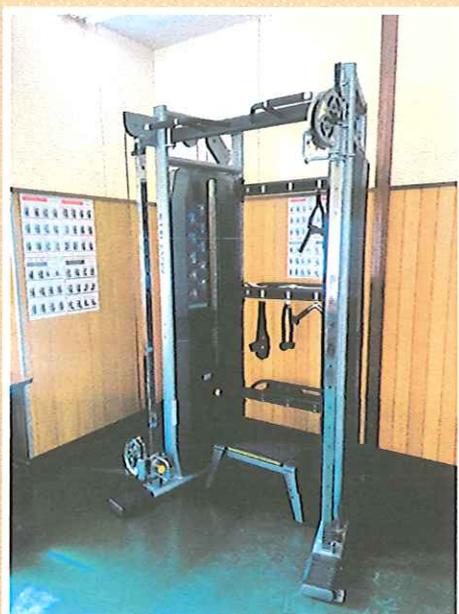
幌延バレーボール少年団から、混合の部に幌延ジーライズが出場し、女子の部には、幌延ウイングガールズが出場し、それぞれトーナメント戦に臨みました。

混合の部では、1回戦で猿払レインボーと対戦し、セットカウント1-1から最終の第3セットへもつれ込む接戦となりましたが、惜しくも敗戦しました。3位決定戦では、レガールVC.Jrと対戦しましたが、こちらもフルセットの接戦の末、敗戦し4位となりました。

女子の部では、1回戦でレガールVC.Jrと対戦し、セットカウント2-0で勝利し、決勝戦に進出しました。決勝戦では、稚内スワローズと対戦し、フルセットの接戦の末、2-1で勝利し、優勝しました。



多彩なトレーニングで全身を鍛えるファンクショナルトレーナー



ファンクショナルトレーナーは、ケーブルを利用して体に負荷をかけるマシンです。

様々なハンドルの付属品を駆使することによって、あらゆる筋肉に刺激を加えることが可能なマシンとなっています。

この1台でカラダ全身を鍛えることができると言っても過言ではないマシンです。

このトレーニング機器は、総合体育館トレーニング室に設置しています。様々なトレーニング方法については、トレーニング室に写真で掲示しておりますので、ご自身にあったトレーニング方法が見つかると思います。