



しょう ひと ひと だれ さんか たいかい
障がいのある人もない人も、誰でも参加できるマラソン大会!

第10回 さっぽろ トリム&ラン

さあ、ある ほうこう、走るう、
自分スタイルで!

さっぽろトリム&ランは、誰でも参加できるマラソン大会で、『マラソン』、『トリム』、『キッズラン』の3つの部門に分かれています。『トリム』部門は速さを競うのではなく、自分で決めた時間内にゴールすることを目標にしています。歩いても、休みながらでも、自分のペースでOK!車イスはもちろん、盲導犬・介助犬の同伴や、伴走者と一緒にはし走ることもできますので、ぜひチャレンジしてみてください!



- マラソン…10キロコース(90分以内) / 5キロコース(60分以内) / 3キロコース※親子ペアのみ(50分以内)
- トリム…10キロコース(90分以内) / 5キロコース(60分以内) / 3キロコース(50分以内)
- マラソンリレー…7.5キロコース(60分以内) ● トリムリレー…7.5キロコース(80分以内)
- キッズラン(徒競走)…80メートルコース / 300メートルコース ※かっこの中の時間はゴールまでの制限時間です。

日時 2016年6月12日(日) 9:00から受付開始
場所 真駒内セキスイハイムスタジアム
※走るコースは、真駒内公園内特設コースです。



参加料金

大人(高校生以上)	3,000円	オリジナルTシャツ付き(1枚)
中学生以下	2,000円	オリジナルTシャツ付き(1枚)
親子ペア	2名 4,000円	オリジナルTシャツ付き(2枚)
リレー(3~5名 小学生以上)	高校生以上1名 2,500円 中学生以下1名 2,000円	オリジナルTシャツ付き(1名につき1枚)
キッズラン(3歳~小学3年生)	500円	ドリンク、スナック、シンボルゼッケン、ミニ完走証付き

お申込み先 まずは、下記の障がい者担当エントリーセンターまでお問い合わせください。
一般社団法人 自立生活センター ゆめくる内 南区南35条西11丁目1-3
でんわ 011-596-0671 (10:30~16:00/土・日曜日・祝日は休み)

※申込みをした後は種目変更、参加取消および参加料の返金できませんので、あらかじめご了承のうえお申込みください。分かりにくいことがありましたらお問い合わせください。

《申込みしめきり》
5月13日(金)まで

札幌市保健福祉局障がい保健福祉部障がい福祉課
〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目
でんわ 211-2936 ファックス 218-5181



りょういく てちよう も かた し じょうほう
療育手帳をお持ちの方のための《さっぽろ市情報マガジン》

ハビサポ!

2016 4月号 vol.011

ハビサポとは…「ハビリティ(療育)」を「サポート(支える)」という意味を組合せた言葉です

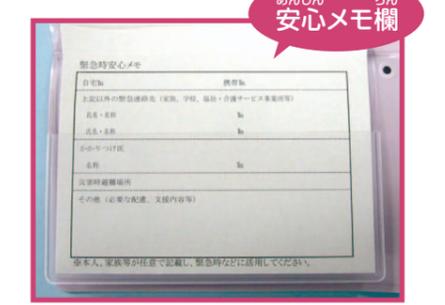
《さっぽろ市からのお知らせ》

障害者手帳のカバーデザインが変わります

平成28年3月から、札幌市で発行している『身体障害者手帳』、『療育手帳』、『精神障害者保健福祉手帳』のカバーの色や、デザインを統一しました。

あたらしい手帳の特徴

- 1 これまでは手帳の種類ごとにカバーの色が違いましたが、札幌市の木である「ライラック」の花をイメージした、薄紫色のカバーに統一しました。
- 2 公共の施設などを利用する時に、手帳を開かなくても必要な情報を見せられるように表紙に窓をつけました。
- 3 手帳の中に、あたらしく「安心メモ欄」ができました。必要に応じて、緊急時の連絡先などを書いておくことができます。
- 4 首からさげたりできるように、紐をとおす穴がつけました。



あたらしい手帳の対象となる方

これまでの手帳もそのまま使い続けられます。

これから手帳を取得する方	あたらしい手帳を発行します。
手帳をなくしたり、破損したりして再交付する方	あたらしい手帳と交換できます。
以前の手帳(療育手帳は緑色)を持っている方で、あたらしい手帳がほしい方	あたらしい手帳と交換できます。

★たくさんの方が交換すると窓口が混み合いますので、6月からの手続きをお願いしています。

お問い合わせ先 保健福祉部障がい福祉課 でんわ 211-2936 ファックス 218-5181

馬とのふれあいや乗馬を楽しんでみませんか？

乗馬は障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が楽しめるスポーツです。『乗馬セラピー倶楽部』では、一人ひとりの状態にあったレッスンをご用意し、馬と親しみ、馬をコントロールする楽しみを味わいながら、人と馬が共に健康と幸福を得られるような活動をしています。



初心者向けの体験コースもあり、インストラクターが利用者と馬の安全を第一に考えた調教・レッスンをおこなっておりますので、乗馬の経験がない方もぜひお気軽にご利用ください！

乗馬にはどんな効果があるの…？

海外ではさかんな「ホースセラピー」は、まだ日本ではあまり知られていません。『乗馬セラピー倶楽部』は札幌市内で唯一、本場イギリスで障がい者乗馬の資格を取ったインストラクターがレッスンをしています。馬に乗って歩くことで神経系統・骨格筋の発達を促進したり、左右のバランス感覚をやしなうことなどで機能向上を目指す治療的・療法的な乗馬をおこないます。身体的リハビリに限らず、重度の知的障がいでもコミュニケーションが困難でも、騎乗することで体感が向上し、積極性や達成感を得られたり、自信と誇りをもつことによる生活向上にも多く期待できるなど、さまざまなメリットが望めます！



ビジター(初心者)コース『障がい者乗馬』体験レポート

乗馬用のヘルメットとプロテクター(ベスト)を無料で借りられます。スタッフが自分に合ったサイズを選んでくれます！

ハピサポ制作スタッフ(療育手帳所持者)が体験しました

自分が乗る馬にあいさつをしたら、手順を一つひとつ教わりながら馬に乗ります。両足で馬のお腹をたたくと出発の合図です！

エルモ(20さい)のおんなのこです！よろしくね！

歩く馬の上でバランスをとる練習。正しい姿勢がとれるようになったら、『たづな』を引いて馬を止める方法を教わります。

だんだんコツがわかってきたぞ！

今度はおしりを浮かせたり、座ったりをくり返す練習。これは、馬に乗る人のバランス感覚や体感をやしなうためにおこないます。

うえにのびるイメージで…

少し走らせたら、クールダウンさせるために馬を休ませます。これをくり返したら体験終了！馬の首をやさしくなで、感謝の気持ちを伝ええます。

ひとやすみ…

最後に馬の降り方を教わります。指導の人がいていねいに分かりやすく教えてくれて、エルモもおとなしい馬で楽しかったです！人参りもやらせてもらいました！

よいしょ！

1

2

3

4

5

6

事前に予約 が必要です	ビジター(初心者)コース料金	*体験乗馬(15分程度)は、お一人様につき1回のみ。
	体験乗馬(15分程度)… 2,600円	障がい者乗馬(30分程度)… 4,200円
週1回 利用できます	障がい者乗馬会員料金	
	入会金(初回のみ) …… 30,000円	月会費(1か月ごと) …… 13,000円
	*入院などで1か月以上利用をお休みする場合は、月会費が半額になります。	

NPO法人北海道障がい者乗馬センター 乗馬セラピー倶楽部

定休日 月曜日 営業時間 9:00~16:00 **でんわ・ファックス 623-5285**

メール therapy-joba@nifty.com **ホームページ www.horse-therapy.net/**

地下鉄・バスをご利用の場合

- 地下鉄南北線「真駒内駅」⇒ばんけいバス乗車⇒「ばんけい苑」または「光の森学園」下車
- 地下鉄東西線「円山駅」⇒ばんけいバス乗車⇒「ばんけい苑」下車
- 地下鉄東西線「発寒南駅」⇒ばんけいバス乗車⇒「光の森学園」または「ばんけい苑」下車

