

中央健康づくりセンター 運動フロア(4階) 利用案内

7月号

利用料金・利用時間のご案内

利用料金：390円/1回 ●回数券（6枚綴りで1,950円★1枚分お得！）

利用時間：火～土 9:30～20:30 日・祝 9:30～18:00

※コロナウイルス感染拡大防止のため当面の間、利用時間を火曜日～土曜日を20時30分、日曜日を18時までとさせていただきます。

休館日：月曜日（6日、13日、20日、27日）、年末年始（12月29日～1月3日）

住所：〒060-0063 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎562-8700 FAX 562-2130

当施設のコロナウイルス感染症対策について

| 利用制限 | 使用中止 | 休止 |
|--|--|-------------------|
| ・利用時間 概ね90分程度を目安 ・利用人数（マシンフロア40名まで） 混雑時は利用人数を制限 ・更衣室 男女ともに最大2名までのご利用となっております ・運動強度 トレッドミルの速度制限(上限時速10km) ・ロビーでの食事 | ・シャワー室 ・ドライヤー ・ウォータークーラー（冷水器） ・トイレのハンドドライヤー (ペーパータオルを設置) | ・自由参加プログラム |

◆受付方法 【4階 受付カウンター】

①体温測定 ・測定の際、**37.5度以上**の場合はご利用をお控え頂きますよう、お願い致します。



②手指消毒 ・スタッフから、手指消毒をさせていただきます。



③体調確認 ・ここ2週間以内について、発熱等の症状や海外渡航歴の有無等、確認させていただき
確認書の提出をお願い致します。



④受付 ・ユーザーカードを読み取り機にかざし、「施設利用券」を受付にお渡しください。

◆ご利用時の注意事項

- ① マスク・マイタオルの持参、及び施設内における有酸素運動（トレッドミル、エアロバイクなど）以外のマスク着用にご協力ください。
- ② こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を行ってください。
- ③ 使用器具等の消毒にご協力ください。
- ④ 利用終了後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、利用施設の職員へ速やかに濃厚接触者の有無等について報告してください。
- ⑤ 感染防止のための施設管理者が決めた措置の遵守、職員の指示に従ってください。

❀ 7月～10月期 運動教室追加募集のご案内 ❀

| 曜日 | 時間 | 教室名 | 料金 |
|-----|-------------|---------------------------------|---------|
| 火曜日 | 13:30～15:00 | ひざ腰すこやか体操教室 | 6,490円 |
| | 19:15～20:15 | ピラティス | 6,000円 |
| | 13:30～14:30 | 高齢者のためのフレイル予防教室 | 5,530円 |
| 水曜日 | 15:20～16:20 | うごころ！キッズ教室☆ ～3歳、4歳、5歳、6歳コース～ | 10,530円 |
| | 16:30～17:30 | うごころ！キッズ教室☆ ～5歳、6歳、小1、小2コース～ | |
| 木曜日 | 15:20～16:10 | 楽しく☆運動遊び ～4歳、5歳、6歳コース～ | 10,530円 |
| | 16:20～17:10 | 楽しく☆運動遊び ～5歳、6歳、小1、小2コース～ | |
| | 19:15～20:15 | ナイトフィットネス | 5,970円 |
| 金曜日 | 13:00～14:00 | ステップex&バーベル | 6,000円 |
| | 16:00～17:00 | キッズジャズヒップホップ | 5,970円 |
| | 19:15～20:15 | シェイプアップフィットネス | |
| 土曜日 | 9:45～10:45 | 健美操 | 6,000円 |
| | 12:30～13:30 | ソフトヨガ | |
| | 12:45～13:30 | からだイキイキ教室 NEW! | 6,460円 |
| | 18:00～19:00 | ナイトフィットネス | 5,970円 |

お申し込み方法

※別途参加の都度、施設利用料が必要です。

※参加時期により、受講料が変わります。

※募集人数に限りがございます。定員に達しましたら募集を締め切らせていただきます。

※その他お問合せは、お電話または受付にて承ります。

① 電話【562-8700】

② 館内申込用紙（備え付けの用紙にてお申し込みください）

③ はがき（はがきは1教室1人1枚まで）

④ Eメール central-school@sapporo-sport.jp

上記アドレスにはがきと同様の必要事項を記入の上、送信してください。

メールでの申込が完了しましたら、申込完了の返信をしております。

返信がない場合は締切り前にご連絡ください。

060-0063

札幌市中央区
南3条西11丁目

中央健康づくりセンター行

※官製ハガキ

必要事項

- ① 教室名
(曜日・コース)
- ② 名前(フリガナ)・性別
- ③ 生年月日・年齢
- ④ 郵便番号・住所
- ⑤ 電話番号

◆教室参加時の注意事項

・ご自身の健康状態をご考慮の上、各自の責任においてご参加ください。

教室参加前の血圧が160/100以上の場合、教室参加を控えていただく場合がありますので、ご了承ください。
安全に運動していただくために、**健康度測定**の受診をお勧めします。

中央健康づくりセンターからのお知らせ

スポーツの日

7月24日(金) 9:30~18:00

無料開放を行います♪

ご来館の方には
ドリンクをプレゼント♪



中央健康づくりセンターでは
スポーツの日無料開放を実施いたします。

ご家族やご友人とさわやかな汗をながしてみませんか？

みなさまのお越しをお待ちしております★



※ご利用時には表面に記載されている【ご利用時の注意事項】を必ずお読みの上、ご来館ください。



健診フロア（3階）のご案内

＊女性のフレッシュ健診＊

健康診断の受診機会の少ない女性を対象にした骨密度測定を含む健康診断♪

- 対象：18～39歳の女性(札幌市内にお住まいの方、あるいは札幌市内に勤務されている方)
 - 実施日：7/28(火) 8/4(火) 8/11(火)
 - 検査時間：8:30～12:00
 - 料金：2,000円
 - 検査項目：身体計測、血液検査、尿検査、聴診、骨密度測定
 - ※1 糖尿病のより詳しい血液検査「ヘモグロビンA1c」を、追加(+780円)で受ける事が可能です。
 - ※2 ※1を追加で受けていただくと、「健康度測定 簡易コース」(3,000円)の受診ができます。
 - 所要時間：検査開始から1時間半程度です。(結果は後日郵送致します)
- ☆お子さまと一緒に受診できます☆ (検査時にはスタッフがお子さまをお預かりいたします。)

7/14(火)～HPでお申込みを開始☆

7/15(水)9時～お電話でも受付OK☆ (先着順)

☆栄養・健康相談

施設利用料のみで
どなたでも相談できます♪

保健師、管理栄養士、理学療法士による
健康・栄養相談を下記日程にて実施して
おります。ご希望の方は4階受付にお申し
出ください。(予約不要)

〈7月日程〉

31日(金)

15:00～16:00

相談場所：4階図書コーナー



☆体力測定

体力測定・栄養指導・保健指導の実施
個別運動プログラムを作成します♪

対象：運動に支障のない18歳以上の方
日時：7/28・8/4・8/11 (各火曜日 13時～15時)
7/26 (日曜日 9時～12時)
料金：2,500円

7月は
日曜日も
開催♪

測定内容 (①～③は当日、④は後日に行います。)

- ①身体計測…身長・体重・血圧・体脂肪・腹囲
- ②体力測定…握力・柔軟性・平衡性・脚筋力・筋持久力・全身持久力
- ③結果説明…運動指導士・管理栄養士・保健師
- ④個別運動プログラムの作成・指導(後日)

お申込み方法(事前予約制・先着順)

7/14(火)9時～

お電話または直接来館にて受付★

