

# 中央健康づくりセンター 運動フロア(4階) 利用案内

10月号

## 利用料金・利用時間のご案内

利用料金：1回 390円 ●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

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

休館日：**月曜日**(5日・12日・19日・26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
<ul style="list-style-type: none"><li>・<b>利用時間</b> 概ね90分程度を目安</li><li>・<b>利用人数(マシンフロア40名まで)</b> 混雑時は利用人数を制限</li><li>・<b>更衣室</b> 男性は最大3名、女性は最大4名までのご利用となっております</li><li>・<b>運動強度</b> トレッドミルの速度制限(上限時速10km)</li><li>・<b>ロビーでの食事</b></li><li>・<b>自由参加プログラム(35名まで)</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・シャワー室</li><li>・ドライヤー</li><li>・ウォータークーラー(冷水器)</li><li>・トイレのハンドドライヤー</li></ul>

### ◆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

- ・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。
- ・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。
- ・使用器具等の消毒にご協力ください。
- ・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などについて報告してください。
- ・感染防止のため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。

# 自由参加プログラム参加についてのご案内

自由参加プログラム再開にあたっては、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、プログラム実施回数や時間の削減、中央健康づくりセンタースタジオフロアの使用面積に応じた人数制限を設け、整理券配布による抽選制とさせていただきますので、ご理解ご了承の上ご参加いただきますようお願い申し上げます。

## ◆実施プログラム 週間スケジュール

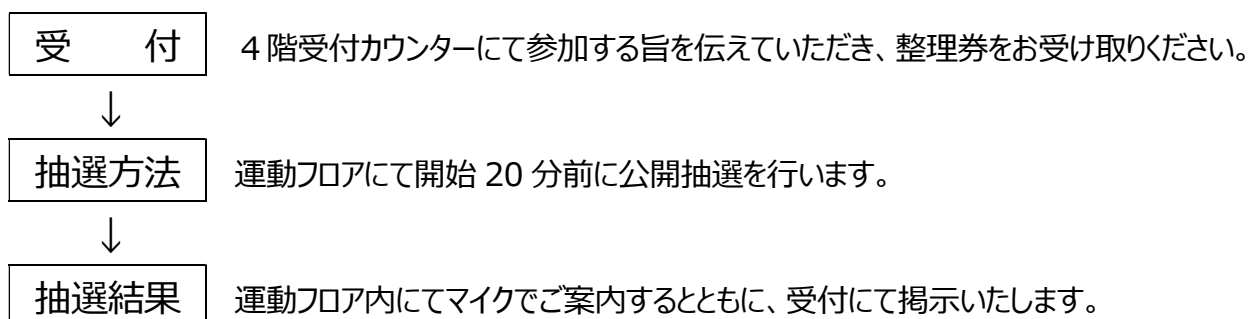
火	水	木	金	土	日・祝
15:30~16:00 かんたんエアロ	なし	18:00~18:30 かんたんエアロ	なし	15:00~15:30 かんたんエアロ	なし

※プログラム時間は30分に変更となっております。

※各プログラム、定員数は**35名**までです。

※当面の間、日曜・祝日の実施は中止といたします。

## ◆参加方法



※**自由参加プログラムのみ**参加される方の待機場所等はございませんので、プログラム開始20分前までにお越しください。

※整理券はプログラム20分前までに配布いたします。配布時間終了までに定員に達しない場合は、定員までお受けいたします。(プログラム開始5分まで参加可)

※先着順ではございません。

ご不明な点がございましたらスタッフまでお尋ねください



# 有料運動教室追加申込受付中

曜日/期間	教室名	時間	受講料	教室内容
火曜日 10/13~12/22 (11/3休)	座って！健康体操	9:45 ～ 10:45	5,460円	イスやボールなどに座り、リズムに合わせて全身を動かして楽しく安全に行います。
	二十四式太極拳	12:00 ～ 13:00	5,460円	ゆっくりとした動作が特徴的な中国武術で身体を動かし心も身体も健康に。
	ピラティス	19:15 ～ 20:15	5,460円	インナーマッスル（体幹深部の筋）を独特の呼吸法と合わせてトレーニングするプログラムです。
水曜日 10/14~12/16	二十四式太極拳	13:45 ～ 14:45	5,460円	ゆっくりとした動作が特徴的な中国武術で身体を動かし心も身体も健康に。
	ストレッチ&ヨガ	19:15 ～ 20:15	5,460円	ストレッチと呼吸法を合わせて行い、“自分自身を癒す時間”としてお楽しみください。
木曜日 10/15~12/17	ストレッチ体操	9:45 ～ 10:45	5,460円	体幹を安定させ体を動かす事でバランス感覚を養いストレッチで体をほぐします。
	ステップ&コア コンディショニング	11:00 ～ 12:00	5,460円	前半はステップ台を昇り降りしながら行う有酸素運動で身体を温め、後半は骨盤周囲の調整を行います。
金曜日 10/16~12/18	ステップex &バーベル	13:00 ～ 14:00	5,460円	ステップエクササイズと筋力トレーニング（バーベルなど）を組合わせたプログラムです。
	キッズジャズ ヒップホップ 対象:4歳~小1	16:00 ～ 17:00	5,460円	ジャズダンスの基本的な動きを、簡単なステップで楽しく踊りましょう♪
土曜日 10/17~12/19	健美操	9:45 ～ 10:45	5,460円	呼吸・精神・身体の三つの調和を基本とし身体全体のバランスを整える教室です。
	ステップエクササイズ	11:00 ～ 12:00	5,460円	音楽に合わせてステップ台を昇ったり降りたりしながら行うエアロビクス運動です。
	ソフトヨガ	12:30 ～ 13:30	5,460円	ヨガ独特の呼吸法を行いながら、エネルギーの流れを感じることで健康的な心と身体のバランスを整える教室。
	からだイキイキ教室	12:45 ～ 13:30	5,870円	からだの硬いところはほぐし、ちごこまっているところは伸ばし弱いところは強化する教室です。

**途中受講も可能♪ 詳しくはスタッフまでお問い合わせください。**

※別途参加の都度、施設利用料が必要です。

各教室  
一回体験も可能です♪



## 👉 お申し込み

- ①館内申込用紙（備え付けの用紙にてお申し込みください）
- ②はがき（はがきは1教室1人1枚まで）
- ③Eメール [central-school@sapporo-sport.jp](mailto: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。
- ④電話 (011)562-8700

060-0063

札幌市中央区  
南3条西1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

# 健康講座のご案内

1回 500円

\*別途、施設利用料金が必要です

専門職による30分の講話と30分の運動実技の講座です♪♪

内容	講師	日時
運動の効果プラスしよう！	医師・健康運動指導士	10/8(木) ・昼の部 13時00分～14時00分 ・夜の部 19時00分～20時00分
筋肉を作る ～上手な食べ方～	管理栄養士 健康運動指導士	10/29(木) ・昼の部 13時00分～14時00分 ・夜の部 19時00分～20時00分

お申込み方法：直接またはお電話にてお申し込みください。(申込受付中！)

## 健康サポート教室追加申込受付中

曜日	教室名	受講料	開催日時	対象・定員
水	<b>高齢者のためのフレイル教室</b>	5,530円	10/7～12/9 13:30～14:30	65歳以上の方 15名
	心身の機能の低下を予防するために、運動習慣をつける教室 ※管理栄養士の講話あり			
水	<b>エクササイズ de 健康+</b>	5,460円	10/7～12/9 15:30～16:30	16歳以上で 運動に支障のない方 10名
	筋力トレーニングや有酸素運動で体力の向上を図り、健康をサポートする教室			
火 金 各コース	<b>ひざ腰すこやか教室</b>	6,490円	火曜 10/13～12/22 (11/3休) 13:30～15:00	膝・腰に不安のある方で 運動に制限のない方 各30名
	膝・腰の機能改善・向上のための運動。日常生活での不安感をやわらげることが目的とした教室		金曜 10/23～12/25 9:30～11:00	
金	<b>腰痛予防運動教室</b>	6,490円	10/23～12/25 14:10～15:30	腰に不安のある方で 運動に制限のない方 30名
	運動で腰痛の予防・改善を行う			
木 土 各コース	<b>ナイトフィットネス</b>	5,970円	木曜 10/22～12/24 19:15～20:15	16歳以上で 運動に支障のない方 各30名
	働き盛りの方の体力維持・増進や肥満予防を目的としたバーベルを使った全身の筋力アップフィットネス		土曜 10/24～12/26 18:00～19:00	
金	<b>シェイプアップフィットネス</b>	5,970円	10/23～12/25 19:15～20:15	16歳以上で 運動に支障のない方 30名
	減量、引き締めを目的に有酸素運動とバーベルエクササイズを組み合わせた教室			

申込方法は裏面をご覧ください

# 健診フロア（3階）のご案内

## 女性のフレッシュ健診

健康診断を受ける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：札幌市内にお住まい、あるいは札幌市内に勤務されている 18～39 歳の女性

検査時間：8:30～12:00（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。）

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)の受診が可能です。

健  
診  
日

10/20・10/27・11/10 の火曜

インターネットでのお申し込み

10/13(火) 9時～

お電話でのお申し込み

10/14(水) 9時～



ママも安心!

検査時にはスタッフが近くで  
お子様をお預かりしますので  
お子様連れでご受診可能です♪

## 一般健康・栄養相談

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）

〈10月日程〉

9日(金) 14日(水)

23日(金) 28日(水)

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

時 間：毎週火曜日:13時～15時

料 金：2,500円

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)

お申し込み ※事前予約制・先着順となっております。

10/6・10/13の火曜日

随時募集中です。

詳細は3階健診フロアまでお問い合わせください。

10/20・10/27・11/10の火曜日

10/14(水)よりお電話または直接来館にて受付いたします。



生活習慣病  
発症・悪化  
予防

要介護  
要支援  
予防

障がいのある方の  
健康づくり

# 健康度測定

健康づくりを  
本格的に始めたい  
と思ったら…

生活習慣病や要介護状態となるおそれの高い方、障がいのある方など健康づくりの支援が特に必要な方は、**施設利用料が免除または減額**になります。

健康度測定は、お一人おひとりの目的や健康状態・体力に合わせて効果的で安全に運動を実践することを目的に、医学的検査や運動負荷心電図検査を含む運動前のメディカルチェックと体力測定などを行います。

※詳細は裏面をご覧ください。

健康度測定  
を受けると…



ご自身の健康状態を確認することができる！  
健康状態や体力に合わせて健康づくりに取り組める！

安心 安全 効果的

健診・測定の結果に基づき  
**運動メニューを作成**  
**個別運動指導**

中央健康づくりセンター  
西健康づくりセンター  
東健康づくりセンター

利用しやすい  
施設で  
運動継続！！



医師・保健師・管理栄養士・理学療法士・健康運動指導士などの専門スタッフがあなたに合った健康づくりプログラムをご提案します



## 健診の内容

血液検査	運動時の血圧
総合問診	体力測定
身体計測	食生活分析
血圧	総合指導
	安静時心電図
	運動負荷心電図



## 3つのコースからお選びいただけます

1

- 受診日より6か月以内の血液検査の結果をお持ちの方
- 特定保健指導を受けている方、もしくは終了後2か月以内の方は…

**簡易コース 3,000円**

血液検査結果などの持参が必要となります。

- ① 水・木・金・土曜日 8:45~12:00頃まで  
※追加検査がある場合の結果説明は午後からです。
- ② 火・木・土曜日 13:00~15:30頃まで

2

特定健康診査の受診券をお持ちの方は…

**特定簡易コース 3,500円~**

40歳以上で特定健診受診券を持参できる方が対象です。

「特定健診」と「簡易コース」を同時に行うコースです。(料金は、特定健診の自己負担額により異なります。)

水・木・金・土曜日 8:45~15:00頃まで

3

**一般コース 8,000円**

午前中に健康診断と体力測定を実施し、午後から結果説明を行います。

水・木・金・土曜日 8:45~15:00頃まで

簡易コースに  
必要な検査項目

- LDLコレステロール
- HDLコレステロール
- 中性脂肪
- 血糖値
- HbA1c
- GOT (AST)
- GPT (ALT)
- γ-GTP
- 尿酸
- クレアチニン
- 白血球
- 赤血球
- ヘモグロビン (血色素)
- ヘマトクリット

a~eは  
必須項目です

d・eどちらか1項目  
不足している場合、  
f~nの項目が  
不足している場合、  
追加検査が可能です

※別途追加料金がかります

## お申込み方法 (事前予約制)

電話またはご来館にてお申し込みください。

※簡易コース、特定簡易コースをご予約の際は…  
必要項目等を確認させていただきますので次のものをご準備ください。

- 簡易コース：6か月以内の健診・血液検査の結果
- 特定簡易コース：特定健診受診券、健康保険証

## 健診・相談の申込み、お問い合わせ

中央健康づくりセンター (3F健診フロア)  
TEL(011)562-8700 FAX(011)562-2130  
■ 9:00~16:45 (日・月・祝・年末年始除く)