

中央健康づくりセンター 運動フロア(4階) 利用案内

12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**(7日、14日、21日、28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">・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 男性は最大2名、女性は最大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・自由参加プログラム(35名まで) | <ul style="list-style-type: none">・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 |

※利用制限・使用中止項目については、今後変更となる場合があります。

◆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 ・手指消毒をお願い致します。
- ↓
- 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サイン、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マスク着用にご協力ください。
※運動中もマスク着用のご協力をお願い致します。
- ・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け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 | <増設> 18:00~18:30 かんたんエアロ | 18:00~18:30 かんたんエアロ | <増設> 11:30~12:00 かんたんエアロ | <時間変更> 14:00~14:30 かんたんエアロ <増設> 15:00~15:30 かんたん筋トレ 30 | 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。

11月より

- ・(水)かんたんエアロ 18:00~18:30
 - ・(金)かんたんエアロ 11:30~12:00
 - ・(土)かんたん筋トレ 30 15:00~15:30
- 増設しました!!

◆参加方法

| | |
|------|---|
| 受付 | 4階受付カウンターにて参加する旨を伝えていただき、整理券をお受け取りください。 |
| ↓ | |
| 抽選方法 | 定員より多い場合は、運動フロアにて開始20分前に公開抽選を行います。 |
| ↓ | |
| 抽選結果 | 運動フロア内にてマイクでご案内するとともに、受付にて掲示いたします。 |

※**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

健康講座のお知らせ

専門職による30分の講話と30分の運動実技の講座です♪

運動で心とからだイキイキ!

開催日：12/10(木)

時間：昼の部 13:00~14:00
夜の部 19:00~20:00

料金：500円
※別途施設利用料 390円がかかります

講師：保健師・運動指導士



換気のお知らせ

寒くても

1時間に5分程度

換気をいたします。



外気温により寒くなることが予想されますので
防寒対策ができるものをお持ちください。
換気を始める前に館内放送でご案内いたします。
みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

2021年1月～3月期有料運動教室追加募集中♪

| 曜日/期間 | 教室名 | 時間 | 定員 | 教室内容 |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------|----------|---|
| 火曜日 1/12～3/30 (2/23 休) | 高齢者のための ロコモ予防筋トレ教室 10:40 コース | 10:40～11:40 | 10名 | 加齢に伴う運動器疾患を予防していく教室です！ (対象：65歳以上の方) 受講料：6,460円 |
| | 座って！健康体操 | 9:45～10:45 | 35名 | 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 | 35名 | 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 | 35名 | 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 1/13～3/24 | シルバー エクササイズ | 9:45～10:45 | 35名 | 簡単なリズム体操とストレッチ等で楽しく身体を動かすプログラムです。 (対象：65歳以上の方) ※こちらの教室のみ 2/10 はお休みとなり、3/31 に 11 回目を開催いたします。 |
| | やさしいピラティス | 12:30～13:30 | 35名 | インナーマッスル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。 |
| | 高齢者のための ロコモ予防筋トレ教室 | 13:30～14:30 | 10名 | 加齢に伴う運動器疾患を予防していく教室です。 (対象：65歳以上の方) 受講料：6,460円 |
| | 二十四式太極拳 | 13:45～14:45 | 35名 | 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。 |
| | うごこう！ キッズ教室☆ ①3～6歳コース | 15:20～16:20 | 各 20名 | 走る、飛ぶ、バランスを保つなど、多くの動きを体験し、運動神経を養う教室です。 受講料：10,530円 |
| | うごこう！ キッズ教室☆ ②5・6歳・小1・小2コース | 16:30～17:30 | | |
| | ストレッチ&ヨガ | 19:15～20:15 | 35名 | 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。 |
| | 男の体幹トレーニング | 19:15～20:15 | 15名 | お腹周りを引き締めたい方にオススメです。体幹の強化を目的とした教室です。 受講料：6,460円 |
| 木曜日 1/7～3/25 (2/11 休) | ストレッチ体操 | 9:45～10:45 | 35名 | 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 | 35名 | 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っていきます。 |

2021年1月～3月期有料運動教室追加募集中♪

| 曜日/期間 | 教室名 | 時間 | 定員 | 教室内容 |
|----------------------------|-------------------------------|-------------|----------|---|
| 金曜日 1/8～3/19 | ステップex &バーベル | 13:00～14:00 | 35名 | 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 | 各 20名 | 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♪ |
| | ジュニアジャズ ヒップホップ 対象:小1～小6 | 17:05～18:05 | | |
| 土曜日 1/9～3/27 (3/20休) | 体質改善 PLUS ヨガ | 9:30～10:30 | 15名 | 体質改善を目的とした身体の調整と簡単なヨガのポーズを取り入れます。 受講料：6,460円 |
| | 健美操 | 9:45～10:45 | 35名 | 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 | 35名 | 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。 |
| | ソフトヨガ | 12:30～13:30 | 35名 | 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 | 15名 | からだの硬いところはほぐし、ちぢこまっているところをは伸ばし、弱いところは強化する教室です。 受講料：6,460円 |

各教室週1回(全11回)

受講料：6,000円 ※一部対象外

※別途参加の都度、施設利用料が必要です。

※うごこう！キッズ教室、楽しく☆運動遊び教室は①②のどちらかをお選びください。

お申込み

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

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

| |
|---|
| <input type="checkbox"/> 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



《2021年1月～3月期健康サポート教室受講者募集中》

| 曜日 | 教室名 | 開催日時 | | 対象・定員 | 受講料 |
|--------------------------|---|-------------------------|-----------------------------------|---|--------|
| 火 木 金 土 各コース | 高齢者のための筋トレ教室 | 火 曜 | 1/5～3/16 (2/23 休) 13:30～15:00 | 65歳以上で「立つ」「歩く」力をつけたい方 各10名 | 6,490円 |
| | 足、腰の筋力をつけて元気に生活するための体力をつける教室 | 木 曜 | 1/7～3/18 (2/11 休) 13:30～15:00 | | |
| | | 金 曜 | 1/8～3/12 10:00～11:30 | | |
| | | 土 曜 | 1/9～3/13 13:30～15:00 | | |
| 水 | 高齢者のためのフレイル教室 | 1/6～3/10 13:30～14:30 | | 65歳以上で「立つ」「歩く」力をつけたい方 15名 | 5,530円 |
| 水 | エクササイズ de 健康+ | 1/6～3/10 15:30～16:30 | | 16歳以上で運動に支障のない方 10名 | 5,460円 |
| 火 金 各コース | 膝すこやか週1回体操教室 | 火 曜 | 1/12～3/23 (2/23 休) 10:00～11:30 | 膝に不安のある方で、運動に制限のない方 各15名 | |
| | 膝関節の痛みなどの予防・改善を目的に下肢中心にストレッチや筋力トレーニングを行う | 金 曜 | 1/15～3/19 10:00～11:30 | | |
| 水 木 金 各コース | 膝げんき週1回体操教室 | 水 曜 | 1/13～3/17 10:00～11:30 | 膝に不安のある方で、運動に制限のない方 水→10名 木金→各15名 | 6,490円 |
| | 膝関節の痛みなどの予防・改善を目的に下肢中心にストレッチや筋力トレーニングを行う | 木 曜 | 1/14～3/25 (2/11 休) 13:30～15:00 | | |
| | | 金 曜 | 1/15～3/19 13:30～15:00 | | |
| 火 金 各コース | ひざ腰すこやか教室 | 火 曜 | 1/12～3/23 (2/23 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を目的とした教室 | 金 曜 | 1/15～3/19 9:30～11:00 | | |

《2021年1月～3月期健康サポート教室受講者募集中》

| 曜日 | 教室名 | 開催日時 | | 対象・定員 | 受講料 |
|---------------------|---|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--------|
| 火 土 各コース | 股関節痛予防運動教室 | 火 曜 | 1/12～3/23 (2/23 休) 13:30～15:00 | 18歳以上で運動に 支障のない方 各15名 | 6,490円 |
| | 股関節周囲及び臀部、体幹 を強化する教室 | 土 曜 | 1/9～3/13 11:00～12:30 | | |
| 木 | 高齢者のための 体力づくり教室 | 1/7～3/18 (2/11 休) 10:00～11:30 | | 65歳以上で「立つ」 「歩く」力をつけたい方 15名 | |
| | 簡単な器具を使用し、生活動 作に必要な筋力を鍛える教室 | | | | |
| 金 | 腰痛予防運動教室 | 1/15～3/19 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 金 土 各コース | 専門家の体力回復教室 | 木 曜 | 1/7～3/18 (2/11 休) 10:30～12:00 | 体力に自信の無い方 各10名 | 9,570円 |
| | 理学療法士による入院など で落ちた体力を取り戻し、楽 に体が動かせるようになる ことを目的とした教室 | 金 曜 | 1/8～3/12 13:30～15:00 | | |
| | | 土 曜 | 1/9～3/13 10:30～12:00 | | |
| 木 土 各コース | ナイトフィットネス | 木 曜 | 1/14～3/25 (2/11 休) 19:15～20:15 | 16歳以上で運動 に支障のない方 各30名 | 5,970円 |
| | 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 | 1/16～3/27 (3/20 休) 18:00～19:00 | | |
| | | 金 | 1/15～3/19 19:15～20:15 | | |
| 金 | シェイプアップフィットネス | | | | |
| | 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 | | | | |

申込〆切 12/7(月)

各教室週1回(全10回)

※別途参加の都度、施設利用料が必要です。

※申込多数時は12/8(火)9:30～受付にて抽選を行います。

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

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。

| | |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | 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

12/1・8・15・22 の火曜

随時受付中です。3階健診フロアにてご予約ください。

1/5・12・19・26 の火曜

インターネットでのお申込み:12/11(金)～12/17(木)

お電話でのお申込み:12/19(土) 9時から先着順



ママも安心!

検査時にはスタッフがお近くで
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）

〈12月日程〉

2日(水) 11日(金)
16日(水) 25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

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。

12/1・8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。

12/15・22・1/5・12の火曜日

12/11(金)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。

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 | 尿検査 |
| 身体計測 | 安静時心電図 |
| 血圧 | 運動負荷心電図 |
| | 体力測定 |
| | 食生活分析 |
| | 総合指導 |

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

- a. LDLコレステロール
- b. HDLコレステロール
- c. 中性脂肪
- d. 血糖値
- e. HbA1c
- f. GOT (AST)
- g. GPT (ALT)
- h. γ-GTP
- i. 尿酸
- j. クレアチン
- k. 白血球
- l. 赤血球
- m. ヘモグロビン (血色素)
- n. 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)