

中央健康づくりセンター 運動フロア(4階) 利用案内

4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">・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6名、女性は最大6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 ・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きますようお願い申し上げます。

4 月から変更になりました

◆実施プログラム 週間スケジュール

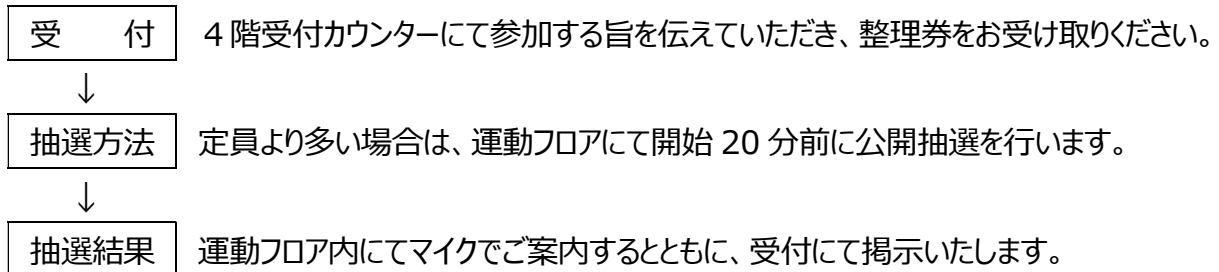
火	水	木	金	土	日・祝
<時間変更> 11:00~11:30 かんたんエアロ 30	<時間変更> 15:30~16:00 かんたんエアロ 30	<増設> 15:30~16:00 かんたんエアロ 30	<時間変更> 11:30~12:20 かんたんエアロ &ストレッチ 50	<時間変更> 14:00~14:45 かんたんエアロ &ストレッチ 45	<増設> 11:00~11:50 かんたんエアロ &ストレッチ 50
<増設> 18:00~18:50 かんたんエアロ &ストレッチ 50		<時間変更> 18:15~18:45 かんたんエアロ 30		15:00~15:30 30分集中筋トレ	

※各プログラム、定員数は **35名**までです。

※プログラム時間等については、今後変更となる場合があります。



◆参加方法



※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



令和3年度4月～7月期有料運動教室受講者追加募集

全11回教室

曜日/期間	教室名	時間	定員	教室内容
火曜日 4/13～6/29 (5/4休)	座って！健康体操	9：45～10：45	35名	イスに座り、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。 (※こちらの教室のみ6/15もお休みで、最終回が7/6になります。)
	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 4/14～6/30 (5/5休)	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)
	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。
	体質改善 PLUS ヨーガ	13：15～14：15	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
	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。
	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 4/8～6/24 (4/29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。
	パワーアップ！ バーベルフィットネス	19：15～20：15	35名	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
金曜日 4/9～6/25 (4/30休)	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）を組み合わせたプログラムです。
	キッズジャズ ヒップホップ	16：00～17：00	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♪ (対象：4歳～小1)

全 11 回教室

曜日/期間	教室名	時間	定員	教室内容
土曜日 4/10～6/26 (5/1 休)	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。
	パワーアップ！ バーベルフィットネス	19:00～20:00	35名	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

受講料：6,000 円(税込)

※一部 6,460 円(税込)

全 5 回教室

曜日/期間	教室名	時間	定員	教室内容
土曜日 4/10～5/15 (5/1 休)	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：2,940 円(税込)

👉 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電話 (011) 562-8700

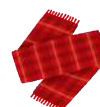
※受講の際には、受講料の他に別途参加の都度、施設利用料が必要です。

専門講師による教室です

見学も可能！
お気軽にお問い合わせください

換気のお知らせ

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場合もございますので防寒対策ができるものをお持ちください。

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

令和3年度4月～7月期健康サポート教室受講者募集

曜日	教室名	開催日時		対象・定員	受講料
水 木 各コース	膝げんき体操教室	水 曜	4/14～7/28(5/5 休)	膝に不安のある方で運動に支障のない方 水:10名 木:35名	全15回 10,660円
	膝関節の痛みなどの予防や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教室		10:00～11:30		
火 金 各コース	ひざ腰すこやか体操教室	火 曜	4/13～7/27(5/4 休)	膝・腰に不安のある方で運動に支障のない方 35名	全15回 10,660円
	膝・腰の機能改善・向上をし、日常生活での不安を和らげる事を目的とした教室		13:30～15:00		
水	高齢者のための筋トレ教室	水 曜	4/14～7/28(5/5 休)	65歳以上で筋力をつけたい方 10名	全15回 10,660円
	筋力トレーニングのマシンを使用し、生活動作に必要な筋力を鍛える教室		13:30～15:00		
水	エクササイズ de 健康+	4/14～7/28(5/5 休)	15:30～16:30	16歳以上で運動に支障のない方 10名	全15回 8,810円
	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				
木	高齢者のためのフレイル教室	4/8～7/29(4/29・7/22 休)	13:30～14:30	65歳以上で運動習慣をつけたい方 15名	全15回 8,810円
	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				
金	腰痛予防運動教室	4/9～7/30(4/30・7/23 休)	14:10～15:30	運動に支障のない方 35名	全15回 10,660円
	運動で腰痛の予防・改善を行う教室				
金	シェイプアップフィットネス	4/9～7/30(4/30・7/23 休)	19:15～20:15	16歳以上で運動に支障のない方 35名	全15回 8,810円
	ステップエクササイズやバーベルエクササイズで身体の減量や引き締めを行う教室				

※別途参加の都度、施設利用料が必要です。

👉 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電話 (011) 562-8700

健康づくりセンター
運動指導員による教室です☆
お気軽にお問い合わせください

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

4/6・13・20・27 の火曜

随時受付中です。お電話(☎562-8700)または3階健診フロアにてご予約ください。

5/11・18・25 の火曜

インターネットでのお申込み:4/10(土)～4/16(金)

お電話でのお申込み:4/20(火)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近くで見守りますので
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)

〈4月日程〉

2日(金) 7日(水)
16日(金) 21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 毎週日曜日:9時～12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。

4/6・13・20・27 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。

5/11・18・25 の火曜日・5/30 の日曜日

4/13(火)よりお電話または直接来館にて受付いたします。



5月は
日曜日も
実施します!!