

中央健康づくりセンター 運動フロア(4階) 利用案内

11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（1日、8日、15日、22日、29日）年未年始（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	利用・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
・手指消毒をして頂きます。
- 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。
- ・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
11:00~11:30 かんたんエアロ 30 担当:いがらし	15:30~16:00 かんたんエアロ 30 担当:こづか	15:30~16:00 かんたんエアロ 30 担当:いがらし	11:30~12:20 かんたんエアロ &ストレッチ 50 担当:おんだ	14:00~14:45 かんたんエアロ &ストレッチ 45 担当:交代制	11:00~11:50 かんたんエアロ &ストレッチ 50 担当:交代制
18:00~18:50 かんたんエアロ &ストレッチ 50 担当:おんだ 16日:こづか		18:15~18:45 かんたんエアロ 30 担当:こづか		15:00~15:30 30分集中筋トレ 担当:交代制	

かんたんエアロ&ストレッチ 45 6日:こづか 13日:おんだ 20日:こづか 27日:いがらし

30分！集中筋トレ 6日:こづか 13日:おんだ 20日:こづか 27日:いがらし

かんたんエアロ&ストレッチ 50 3日:おくづか 7日:こづか 14日:おんだ 21日:おくづか

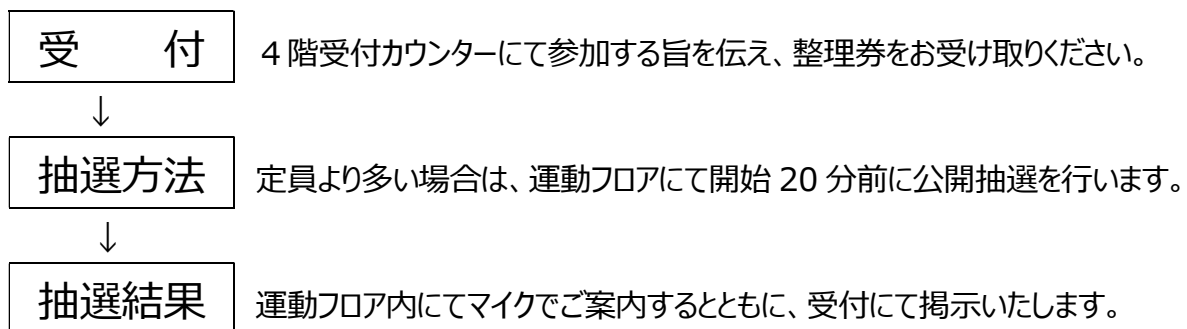
23日:おんだ 28日:いがらし

※各プログラム、定員数は**35名**までです。

※プログラム時間及び担当者等は、今後変更となる場合があります。



◆参加方法



※待機場所等はありませんので、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

健康講座のご案内

～専門職による 30 分の講話と 30 分の運動実技の講座です～

日時	内容	講師	申込期間
11/13(土) 13 時～14 時	ストレスを抱え込まない ～ストレスとの付き合い方～	保健師 健康運動指導士	申込受付中！
12/7(火) 13 時～14 時	脱！メタボ ～肥満改善、食事のできること～	管理栄養士 健康運動指導士	11/9(火)～

～生活習慣病の予防や日頃の健康増進に役立つ栄養講話と運動実践の講座です～

日時	内容	講師	申込期間
11/9(火) 11 時～12 時	若い女性のためのヘルスケア講座	管理栄養士 健康運動指導士	申込受付中！
12/14(火) 11 時～12 時	若い女性のためのヘルスケア講座	管理栄養士 健康運動指導士	11/9(火)～



コレステロールや肝機能の
血液検査が高かった…



肥満を
解消したい



会場 中央健康づくりセンター

料金 1 回 500 円 (税込)

※別途、施設利用料金がかかります

お申し込み方法 施設窓口、またはお電話

定員 各 15 名 (先着順)

持ち物 飲み物(水分補給用)・マスク・運動靴

※動きやすい服装でお越しください

お問合せ先 011-562-8700

火～土 9:00～17:00

～認知症を学ぶ&予防運動講座～

	日時	内容	講師	申込期間
1 回目	11/10(水) 14 時 30 分～15 時 30 分	保健講話と運動実践	保健師 健康運動指導士	申込受付中！
2 回目	11/17(水) 14 時 30 分～15 時 30 分	栄養講話と運動実践	管理栄養士 健康運動指導士	

認知症について学び、予防につながる日常生活や食生活についての講話と
運動実践を組み合わせで行います。(全 2 回)

会場 中央健康づくりセンター

料金 2 回分 1,400 円 (税込)

※別途、施設利用料金がかかります

お申し込み方法 施設窓口、またはお電話

定員 各 15 名 (先着順)

持ち物 飲み物(水分補給用)・マスク・運動靴

※動きやすい服装でお越しください

お問合せ先 011-562-8700

火～土 9:00～17:00

有料運動教室の途中受講可能です

募集中

曜日/期間	教室名	時間	定員	教室内容
火曜日 10/19~12/21 (11/23 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。
	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 10/20~12/22 (11/3 休)	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。
	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。
木曜日 10/21~12/16	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 10/29~12/24	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)
土曜日 10/30~12/25	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

お申込みの教室や残りの教室回数によって、受講料が変わります。詳細は施設職員にお問い合わせください。
※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。

👉 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電話 (011) 562-8700

専門講師による教室です

体験も可能！
お気軽にお問い合わせください

11月～3月期 健康サポート教室受講者募集中

追加募集

曜日	教室名	開催日時	対象・定員	
火	ひざ腰すこやか体操教室	〈全 18 回〉 11/9～3/29 (11/23・12/28・1/4 休) 13:30～15:00	膝・腰に不安のある方で 運動に支障のない方 35名	12,790 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			
水	膝げんき体操教室	〈全 18 回〉 11/17～3/30 (12/29・2/23 休) 10:00～11:30	膝に不安のある方で 運動に支障のない方 10名	12,790 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			
水	エクササイズ de 健康+	〈全 18 回〉 11/17～3/30 (12/29・2/23 休) 15:30～16:30	16歳以上で 運動に支障のない方 10名	10,570 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	膝げんき体操教室	〈全 18 回〉 11/18～3/24(12/30 休) 13:30～15:00	膝に不安のある方で 運動に支障のない方 35名	12,790 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			
	高齢者のための筋トレ教室			
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				
木	高齢者のためのフレイル教室	〈全 18 回〉 11/18～3/24(12/30 休) 13:30～14:30	65歳以上で 運動習慣をつけたい方 15名	10,570 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	ひざ腰すこやか体操教室	〈全 16 回〉 11/26～3/25 (12/31・2/11 休) 9:30～11:00	膝・腰に不安のある方で 運動に支障のない方 35名	11,370 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			
	腰痛予防運動教室			
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	〈全 16 回〉 11/26～3/25 (12/31・2/11 休) 19:15～20:15	16歳以上で 運動に支障のない方 35名	9,400 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			

※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。

👉 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

11/2・9・16・30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。

12/7・14・21・28の火曜

インターネットでのお申込み：11/12(金)から11/18(木)

お電話でのお申込み：11/20(土)9時から先着順

※今後の状況によっては、お申し込みいただいた日程での健診が休診となる場合もありますので、あらかじめご了承の上お申し込みください。

ママも安心!



検査時にはスタッフが近くで
お子様を見守りますので
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)

〈11月日程〉

5日(金) 10日(水)

19日(金) 24日(水)

15:00～16:00

相談場所：4階図書コーナー

今からはじめる

若い女性のためのヘルスケア講座

日時：11/9(火) 11:00～12:00

料金：500円 ※別途施設利用料がかかります

講師：管理栄養士・健康運動指導士

【お申し込み】

3階受付 または

(011)562-8700までお電話 ください



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 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)

お申込み ※事前予約制・先着順となっております。

11/2・9・16・30の火曜、11/28の日曜

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。

12/7・14・21・28の火曜

11/20(土)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

総合問診	血液検査	運動時の血圧
身体計測	尿検査	体力測定
血圧	安静時心電図	食生活分析
	運動負荷心電図	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. クレアチニン
- 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)