

中央健康づくりセンター 運動フロア(4階) 利用案内

5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（2日、9日、16日、23日、30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	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・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。

《無料健康講座のご案内》

日時	内容	講師	申込期間
5/17(火) 13時～13時30分	保健師による血圧のお話 ～5/17は高血圧の日～	保健師	5/1(日)から 申込開始(先着順)

会場 中央健康づくりセンター

料金 **無料**

※施設利用料金のみがかかります

お申し込み方法

施設窓口、またはお電話

定員 15名(先着順)

持ち物 マスク

※講座の前後に運動される方は運動靴をお持ちください

お問合せ先

011-562-8700

火～日 9:00～17:00

《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	実技	講師	申込期間
5/17(火) 11時～12時	ストレスを抱え込まない ～ストレスとの付き合い方～	ストレッチポールで 全身リラックス	保健師 健康運動指導士	申込受付中 (先着順)
6/21(火) 13時～14時	膝の痛みが悪化するその前に！ ～膝の痛みを予防するために～	膝周辺のストレッチ& 筋力トレーニング	理学療法士 健康運動指導士	5/18(水)から 申込開始(先着順)

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

《「さっぽろスポーツ DAY」無料開放のお知らせ》

～令和4年5月5日(木・祝)の「さっぽろスポーツ DAY」に無料開放を実施いたします～

■日程

令和4年5月5日(木・祝)

利用日当日、マスクのほか運動靴など種目に必要な用具を持参のうえ、直接施設までお越しください。

■時間

9:00～18:00

■種目

- トレーニング(ストレッチルーム、各種トレーニングマシン)
- 自由参加プログラム(エアロビクス、ストレッチほか)

時間	プログラム	内容	担当者
10:00～10:30	お膝の運動 30	膝痛予防のコンディショニングと 筋力トレーニング	たかはし
11:00～11:30	腰痛予防体操 30	腰痛予防のストレッチと 体幹トレーニング	たかはし
12:00～12:30	リラックスポール 30	ストレッチポールを使った 肩こり・姿勢改善運動	おくづか
14:00～14:50	かんたんエアロ&ストレッチ	初心者向けのエアロビクスと ストレッチ	いがらし

※自由参加プログラムのご参加にはプログラム開始20分前まで配布する整理券が必要です。多数時は抽選(定員35名)となります。

■その他

・新型コロナウイルスの感染状況により、事業の中止または利用制限を設ける場合がありますので予めご了承ください。中止となる場合は札幌市スポーツ協会トップページにてお知らせいたします。

自由参加プログラムについて

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

自由参加プログラム時間が **4** 月から変更になりました

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	《時間変更》 11:00~11:30 かんたんエアロ 30 担当:おんだ	15:30~16:00 かんたんエアロ 30 担当:おくづか	11:30~12:20 かんたんエアロ &ストレッチ 50 担当:おくづか	14:00~14:45 かんたんエアロ &ストレッチ 45 担当:交代制	《時間変更》 14:00~14:50 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		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	

(土)かんたんエアロ&ストレッチ 45 7日:おんだ 14日:いがらし 21日:こづか 28日:おんだ

(土)30分!集中筋トレ 7日:おんだ 14日:いがらし 21日:こづか 28日:おんだ

(日・祝)かんたんエアロ&ストレッチ 50 1日:おんだ 3日:こづか 4日:おくづか 5日:いがらし

8日:いがらし 15日:こづか 22日:おんだ 29日:おくづか

※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

受付

4階受付カウンターにて参加する旨を伝え、整理券をお受け取りください。

※整理券はプログラム開始 20 分前まで配布いたします。(先着順ではございません)

整理券配布時間終了までに定員に達しない場合は、先着順で定員に達するまで受付いたします。



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。

※整理券配布終了時間(プログラム開始 20 分前)以降は、定員に達するまで先着順での受付になりますので、余裕をもってご来館ください。

ご不明な点は施設職員までお問い合わせください!

7月開講

■ 有料運動教室

■ 健康サポート教室

■ メディカルフィットネス

受講者募集中

■ 有料運動教室 ~専門講師による教室です~

曜日/期間	教室名	時間	定員	教室内容
火曜日 7/12~9/20	高齢者のための ロコモ予防教室	①9:30~10:30 ②10:40~11:40	各 13名	加齢に伴う運動器疾患を予防していく教室 (対象: 65歳以上の方) 受講料: 6,460円
	ゆるっと健康体操	9:45~10:45	35名	下肢の筋力トレーニングや身体の使い方などを楽しく習得する教室
	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を行う教室
	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鍛える教室
水曜日 7/13~9/21	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で楽しく身体を動かす教室 (対象: 65歳以上の方)
	リンパ コンディショニング	10:30~11:30	18名	全身の筋肉をほぐし、リンパを促すことで、むくみ、たるみ、冷えなどを軽減させる教室 受講料: 6,460円
	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鍛える教室
	体質改善 PLUS ヨーガ	13:15~14:15	18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る教室 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を行う教室
	癒しのナイトヨーガ	19:15~20:15	35名	ストレッチと呼吸法を合わせて行い、心と体をリラックスする教室
	週1から始める! 体幹トレーニング	19:15~20:15	18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 受講料: 6,460円
木曜日 7/7~9/22 (8/11休)	ストレッチ体操	9:45~10:45	35名	体幹を安定させながら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す教室
	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う教室
	お仕事帰りの 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教室
金曜日 7/8~9/30 (8/12・9/23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を組み合わせた教室

曜日/期間	教室名	時間	定員	教室内容
土曜日 7/9～9/24 (8/13休)	体質改善 PLUS ヨガ	9:30～10:30	18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る教室 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
	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有酸素運動を行う教室
	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	18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
日曜日 7/10～9/25 (8/14休)	NEW 日曜日の バーベルフィットネス	11:00～12:00	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)

👉 申込〆切 5/26(木)

- 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)
- ③WEB
<https://class.sapporo-sport.jp/kenko/>
※期間中 24 時間申込可能です
※但し、最終日 5/26(木)は 23:59 まで
- ④FAX (011)562-2130



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
※官製はがき

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

※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。
※各教室定員を超えるお申込みがあった場合コンピューターで自動抽選致します。

教室のお申込みは「WEB申込み」が便利！

- 受講料のお支払いは「クレジットカード決済」または「コンビニ決済」のいずれかをお選びいただけます
- お申込みいただいた教室の抽選結果をメールでお知らせします
- 施設に行かなくても、申込み期間中 24 時間お申込み可能です
- 災害等の緊急時による休講(中止)連絡をメールでお知らせします

方法はかんたん♪

- ▶健康づくりセンターホームページの申込みボタン
- ▶「WEB 申込み QRコード」を読み込み
- ▶WEB 申込みフォームに沿って入力するだけ♪



をクリック

健康づくりセンター専用
WEB 申込み QRコード



■健康サポート教室 ~健康づくりセンター運動指導員による教室です~

曜日	教室名	開催日時		対象・定員	受講料
火 水 木 金 各コース	膝げんき体操教室	火 曜	7/12~9/20 10:00~11:30	膝に不安のある方で 運動に 支障のない方 火金:18名 水:13名 木:35名	全11回 7,820円
	膝関節の痛み等に予防や改善を 目的として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 曜	7/13~9/21 10:00~11:30		
		木 曜	7/7~9/22(8/11休) 13:30~15:00		
		金 曜	7/8~9/30(8/12・9/23休) 10:00~11:30		
		金 曜	7/8~9/30(8/12・9/23休) 13:30~15:00		
火 金 各コース	ひざ腰すこやか体操教室	火 曜	7/12~9/20 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	全11回 7,820円
	膝と腰の機能改善・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	金 曜	7/8~9/30(8/12・9/23休) 9:30~11:00		
		土 曜	7/9~9/24(8/13休) 13:30~15:00		
火 水 木 金 土 各コース	高齢者のための筋トレ教室	火 曜	7/12~9/20 13:30~15:00	65歳以上で 筋力を つけたい方 13名	全11回 7,820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	水 曜	7/13~9/21 13:30~15:00		
		木 曜	7/7~9/22(8/11休) 13:30~15:00		
		金 曜	7/8~9/30(8/12・9/23休) 10:00~11:30		
		土 曜	7/9~9/24(8/13休) 13:30~15:00		
水	エクササイズ de 健康+	7/13~9/21 15:30~16:30	16歳以上で 運動に 支障のない方 13名	全11回 6,460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づくりを サポートする教室				
木	高齢者のための体力づくり教室	7/7~9/22(8/11休) 10:00~11:30	65歳以上で 体力を つけたい方 18名	全11回 7,820円	
	簡単なトレーニング道具を使用し 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予防教室	7/7~9/22(8/11休) 13:30~14:30	65歳以上で 運動習慣を つけたい方 35名	全11回 6,460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				

曜日	教室名	開催日時	対象・定員	受講料
金	腰痛予防運動教室	7/8～9/30(8/12・9/23 休) 14:10～15:30	腰に不安のある方で 運動に 支障のない方 35名	全11回 7,820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	7/8～9/30(8/12・9/23 休) 19:15～20:15	16歳以上で 運動に 支障のない方 35名	全11回 6,460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			
土	股関節予防運動教室	7/9～9/24(8/13 休) 11:00～12:30	股関節に 不安のある方で 運動に支障のない方 18名 (人工股関節の方要相談)	全11回 7,820円
	股関節周囲の筋力トレーニングや ストレッチで股関節痛を予防する 教室			

👉 申込〆切 5/26(木)

- 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)
- ③WEB
<https://class.sapporo-sport.jp/kenko/>
※期間中 24 時間申込可能です
※但し、最終日 5/26(木)は 23:59 まで
- ④FAX (011)562-2130
※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。
※各教室定員を超えるお申込みがあった場合コンピューターで自動抽選致します。



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

■ メディカルフィットネス ～理学療法士による教室です～

※健康度測定の受診必須

曜日	教室名	開催日時	対象・定員	受講料	
火	リハビリ専門家の体力づくり教室	7/12～8/9 14:30～15:30	体力をつけたい方で 運動に支障のない方 4名 (介護認定を 受けている方優先)	全5回 6,330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				
木 金 土 各コース	リハビリ専門家の体力回復教室 理学療法士と一緒に落ちた体力 を取り戻すことを目的とした教室	木 曜	7/7～9/22(8/11 休) 10:30～12:00	体力に自信のない方で 運動に支障のない方 11名 (介護認定を 受けている方優先)	全11回 11,370円
		金 曜	7/8～9/30(8/12・9/23 休) 13:30～15:00		
		土 曜	7/9～9/24(8/13 休) 10:30～12:00		

👉 申込〆切 5/26(木)

- 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)
- ③FAX (011)562-2130
※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。
※各教室定員を超えるお申込みがあった場合コンピューターで自動抽選致します。

「メディカルフィットネス教室」のみ
WEB 申込はできませんので
予めご了承ください。

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

胃がんリスク検査・血液型検査など
各種オプション(有料)の追加も可能です

健
診
日

5/10・17・24・31 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。

6/7・14・21・28 の火曜

インターネットでのお申込み：5/12(木)から5/18(水)

お電話でのお申込み：5/20(金)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。



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)

〈5月日程〉

6日(金) 11日(水)

20日(金) 25日(水)

15:00~16:00

相談場所：4階図書コーナー



理学療法士・管理栄養士による

足腰元気度チェック



内 容：身体計測・体成分測定・フレイル問診
栄養問診・体力測定・フレイル(虚弱)評価

対 象：65歳以上の体力低下が気になる方
歩行速度が遅くなった方
転倒に対して不安がある方

時 間：水曜日 9時~11時/14時~15時
(所要時間30分程度)

料 金：1,700円

【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。

5/10・17・24・31 の火曜、5/29 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。

6/7・14・21・28 の火曜

5/20(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

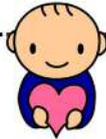
健診・測定の結果に基づき
**運動メニューを作成
個別運動指導**

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

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)