

# 中央健康づくりセンター利用案内

2022

7月

## 利用料金・利用時間のご案内

利用料金：390円／1回 当日券 390円、回数券 1,950円（6枚綴りで1枚分お得です）

利用時間：火～土 9：30～20：30 日・祝 9：30～18：00

休館日：月曜日（月曜日の祝日含む）、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331 電話(011)562-8700 FAX(011)562-2130

札幌市健康づくりセンター指定管理者  
一般財団法人  
札幌市スポーツ協会



## 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>・利用人数の制限(運動フロア最大40名)</li><li>・更衣室の利用人数制限(最大男性6名、女性6名)</li><li>・ロッカーの使用台数制限</li><li>・ロビーでの食事</li><li>・有酸素運動機器の台数制限</li><li>・ストレッチスペースの利用人数制限(最大13名)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・シャワー室</li><li>・洗面台</li><li>・ヘアドライヤー</li><li>・ハンドドライヤー※マイハンカチ、マイタオルをお持ちください。</li><li>・ウォータークーラー(冷水器)</li></ul>







### 【施設利用について】

- 館内では原則、マスク着用にご協力ください。（不織布マスク、不織布フィルター推奨）  
※運動時においても無理のない範囲内でマスク着用にご協力ください。
- こまめな手洗いのほか、入退室時には各部屋に設置している消毒液で手指を消毒してください。
- 可能な限り、他の利用者、施設スタッフ等との距離（できるだけ2m以上）を確保してください。
- 使用した用具等の消毒にご協力ください。
- くしゃみ、咳をする際のマナー（咳エチケット）を守ってください。
- 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の有無などについて報告してください。
- 感染拡大防止のための施設管理者が決めた措置の順守、職員の指示に従ってご利用ください。

### 【マスク着用について】

基本的な新型コロナウイルス感染症対策としてのマスク着用の位置づけは変更ませんが、身体的距離及び会話の有無によるマスク着用については以下のとおりですので、皆さまにおかれましては引き続き、マスク着用について、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

	身体的距離（2m以上）確保できる		身体的距離（2m以上）確保できない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話を行う	着用を推奨 	×（不要）	着用を推奨 	着用を推奨 
会話をほとんど行わない	×（不要）	×（不要）	着用を推奨 	×（不要）

# <自由参加プログラムについて>

## ■ 受付、及び抽選方法等について

- ・自由参加プログラムのみ参加される方の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。
- ・先着順ではございません。

定員	35人	抽選方法	公開抽選
整理券配布時間	プログラム開始 20 分前まで ※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までお受けいたします。	抽選場所	運動フロア内カウンター
整理券配布場所	受付カウンター (施設利用受付時に配布)	抽選結果	運動フロアにて館内放送及び受付にて掲示

## <<< 週間プログラム >>>

	火	水	木	金	土	日
午前	11:00-11:30 かたんエアロ 30 担当：いがらし 5日：たかはし	11:00-11:30 かたんエアロ 30 担当：こづか 20日：おんだ		11:30-12:20 かたんエアロ & ストレッチ 50 担当：おんだ		
午後			15:30-16:00 かたんエアロ 30 担当：いがらし 21日：たかはし		14:00-14:45 かたんエアロ & ストレッチ 45 担当：交代制 15:00-15:30 30分集中筋トレ 担当：交代制	14:00-14:50 かたんエアロ & ストレッチ 50 担当：交代制
夜間	18:00-18:50 かたんエアロ & ストレッチ 50 担当：おんだ 19日：こづか		18:15-18:45 かたんエアロ 30 担当：こづか	<あらかじめご了承ください> ●プログラム時間は 30 分間に変更となっております。 ●プログラム担当者が変更になる場合がございます。 ●スタジオプログラムはお客様の安全を考慮し、開始後 10 分以降は入室をお断りしております。		

土曜日	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30
かたんエアロ&ストレッチ 45	いがらし	こづか	おんだ	こづか	いがらし
30分集中筋トレ	いがらし	こづか	おんだ	こづか	いがらし
日曜日・祝日	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31
かたんエアロ&ストレッチ 50	おんだ	いがらし	おんだ	こづか	いがらし

## <単体測定について>

ワンコイン (各 500 円) で日頃のトレーニング成果や体力・筋肉量が確認できます♪

- 体成分測定 ~からだの中身(筋肉量・脂肪量)を確認したい方にオススメ!~
- 脚筋力測定 ~太ももの前・裏の筋力や左右の筋力差をチェックしたい方にオススメ!~



実施日	火曜日～日曜日	対象	18 歳以上で測定に支障のない方
所要時間	20 分程度 結果説明・簡単なアドバイス含む	予約方法	お電話 (562-8700) または直接スタッフまでお尋ねください。

## <無料健康講座のご案内>

怪我予防のための正しいストレッチを学びましょう♪

日時	内容	講師	申込期間
<b>7/17(日)</b> 13時～13時30分	～7/17は理学療法の日～ <b>怪我を予防する運動前後のストレッチ</b>	理学療法士	申込受付中 (先着順)

<b>会場</b> 中央健康づくりセンター	<b>料金</b> <b>無料</b> ※施設利用料金のみかかります	<b>お申し込み方法</b> 施設窓口、またはお電話
<b>定員</b> 20名(先着順)	<b>持ち物</b> <b>マスク</b> ※動きやすい服装でお越しください ※講座の前後に運動される方は運動靴をお持ちください	<b>お問合せ先</b> <b>011-562-8700</b> 火～日 9:00～17:00

## <健康講座のご案内>

～**管理栄養士**があなたの1日に「何を」「どれだけ」摂れば良いか説明をします～

日時	内容	実技	講師	申込期間
<b>7/19(火)</b> 11時～12時	<b>献立レッスン</b> ～バランスのよい献立の作り方～	なし	管理栄養士	申込受付中 (先着順)

<b>会場</b> 中央健康づくりセンター	<b>料金</b> 1回 500円(税込)	<b>お申し込み方法</b> 施設窓口、またはお電話
<b>定員</b> 15名(先着順)	<b>持ち物</b> <b>飲み物(水分補給用)・マスク</b>	<b>お問合せ先</b> <b>011-562-8700</b> 火～日 9:00～17:00

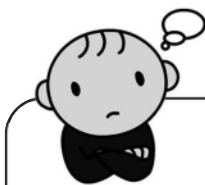
～**理学療法士**による30分の講話と**健康運動指導士**による30分の運動実技の講座です～

日時	内容	実技	講師	申込期間
<b>8/23(火)</b> 13時～14時	<b>正しい姿勢でウォーキング</b> ～姿勢の基本から見直そう～	正しいウォーキング	理学療法士 健康運動指導士	7/20(水)から 申込開始 (先着順)

<b>会場</b> 中央健康づくりセンター	<b>料金</b> 1回 500円(税込) ※別途、施設利用料金がかかります	<b>お申し込み方法</b> 施設窓口、またはお電話
<b>定員</b> 15名(先着順)	<b>持ち物</b> <b>飲み物(水分補給用)・マスク・運動靴</b> ※動きやすい服装でお越しください	<b>お問合せ先</b> <b>011-562-8700</b> 火～日 9:00～17:00

# < 1 回体験のご案内 >

## 有料教室・健康サポート教室



気になる教室がある方に……

定員に空きのある教室のみ、**1 回体験**することができます。

▪ 申込方法：**お電話**または**直接ご来館**にてお申込みください。

※今まで受講したことがない方が対象です。

### < 有料運動教室 >

曜日	時間	教室名	体験受講料
火曜日	9:45~10:45	ゆるっと健康体操	550円(税込)
	12:00~13:00	二十四式太極拳	550円(税込)
	19:15~20:15	ピラティス	550円(税込)
水曜日	12:30~13:30	やさしいピラティス	550円(税込)
	13:45~14:45	二十四式太極拳	550円(税込)
	19:15~20:15	癒しのナイトヨガ	550円(税込)
木曜日	19:15~20:15	お仕事帰りのバーベルフィットネス	550円(税込)
金曜日	13:00~14:00	ステップ ex&バーベル	550円(税込)
土曜日	9:45~10:45	健美操	550円(税込)
	12:30~13:30	ソフトヨガ	550円(税込)
	12:45~13:30	からだイキイキ教室	590円(税込)
日曜日	11:00~12:00	日曜日のバーベルフィットネス	550円(税込)

### < 健康サポート教室 >

曜日	時間	教室名	体験受講料
火曜日	13:30~15:00	ひざ腰すこやか体操教室	710円(税込)
水曜日	10:00~11:30	膝げんき体操教室	710円(税込)
	13:30~15:00	高齢者のための筋トレ教室	710円(税込)
	15:30~16:30	エクササイズ de 健康+	590円(税込)
木曜日	13:30~15:00	膝げんき体操教室	710円(税込)
	13:30~14:30	フレイル予防運動教室	590円(税込)
金曜日	9:30~11:00	ひざ腰すこやか体操教室	710円(税込)
	14:10~15:30	腰痛予防運動教室	710円(税込)
	19:15~20:15	シェイプアップフィットネス	590円(税込)
土曜日	13:30~15:00	高齢者のための筋トレ教室	710円(税込)

○各教室は参加の都度、施設利用料が必要です。

○各教室の内容につきましては「運動教室受講者募集のご案内」チラシをご覧ください。

# <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

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

7/5・12・19・26 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。

8/2・9・16・23・30 の火曜

インターネットでのお申込み：7/12(火)から7/18(月)

お電話でのお申込み：7/20(水)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)

〈7月日程〉

1日(金) 6日(水)

15日(金) 20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。

7/5・12・19・26 の火曜、7/31 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。

8/2・9・16・23・30 の火曜

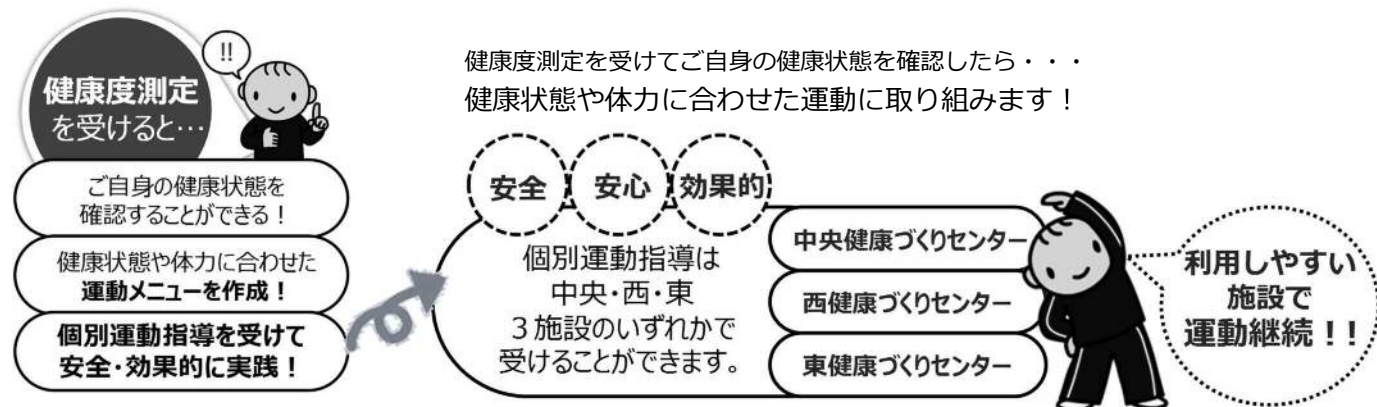
7/20(水)より直接来館、または電話にて受付いたします。



# <安心・安全・効果的な健康づくりを始めるためのご案内！>

健康づくりセンターでは、運動を安全に長く続けていただくために、  
運動前のメディカルチェックとして、健康度測定（中央健康づくりセンター実施）をおすすめしております。

## ①運動中のからだの状態をチェック！運動負荷心電図検査で運動中の血圧や心臓の働きを確認！



## ②運動を長く継続していただくための料金制度！一定条件を満たした方は利用料金が減免されます。

### 施設利用料について（減免制度）

一定の条件を満たした方が「健康度測定（中央健康づくりセンター実施）」を受けると、1回390円の施設利用料が免除または減額になります。

はじめて対象となった方

- 健康度測定受診日から6か月間は免除
- その後6か月間は1回200円（東センターは100円）

対象となるのが2回目以降の方

- 健康度測定受診日から1年間1回200円（東センターは100円）

※生活習慣病発症予防対象者、生活習慣病重症化予防対象者及び治療修了者、要介護・要支援予防対象者、要介護要支援認定者、障がいのある方などが減免制度の対象となります。詳しい該当基準はお問い合わせください。



健康度測定は予約が必要です。料金・内容などはチラシまたはパンフレットでご確認いただけます。詳細・ご不明な点は、お気軽にスタッフまでお声掛けくださいますようお願い申し上げます。

ご予約・お問合せ：中央健康づくりセンター（中央区南3西11） ☎562-8700（火曜日～土曜日 8:45～17:15）

西健康づくりセンター（西区八軒1西1） ☎618-8700（火曜日～土曜日 8:45～17:15）

### お問い合わせ

## 札幌市中央健康づくりセンター

〒060-0063 札幌市中央区南3条西11丁目331

TEL (011) 562-8700

FAX (011) 562-2130

ホームページ <https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkoc/>



札幌市健康づくりセンター指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します