

中央健康づくりセンター利用案内

2022

11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）
※施設での料金のお支払いは現金のみの取り扱いとなります。

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

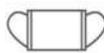
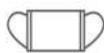
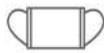


【施設利用について】

- 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、感染可能期間（新型コロナウイルス感染症を疑う症状を呈した2日前から隔離開始までの間）に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者に対して速やかに濃厚接触者の有無等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。
- ・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 かんたんエアロ 30 担当：いがらし 22日:たかはし	11:00-11:30 かんたんエアロ 30 担当：たかはし 9日:おんだ		11:30-12:20 かんたんエアロ & ストレッチ 50 担当：おんだ 25日:ながはま		
午後			15:30-16:00 かんたんエアロ 30 担当：くぼた		14:00-14:45 かんたんエアロ & 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 かんたんエアロ & ストレッチ 50 担当：交代制
夜間	18:00-18:50 かんたんエアロ & ストレッチ 50 担当：おんだ 22日:いがらし		18:15-18:45 かんたんエアロ 30 担当：いがらし 17日:おんだ	<あらかじめご了承ください> ●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	11/5	11/12	11/19	11/26		
かんたんエアロ&ストレッチ 45	いがらし	おんだ	いがらし	たかはし		
30分集中筋トレ	いがらし	おんだ	いがらし	たかはし		
日曜日・祝日	11/3	11/6	11/13	11/20	11/23	11/27
かんたんエアロ&ストレッチ 50	おんだ	いがらし	たかはし	おんだ	たかはし	おんだ

<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>

～医師による糖尿病に関する講話です～

日時	内容	講師	申込期間
11/8(火) 13時～13時30分	11月14日は“世界糖尿病デー” 糖尿病予防にむけて ～糖尿病について考えよう～	医師	申込受付中！

会場 **中央健康づくりセンター**

料金 **無料**

※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 **18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と
運動できる服装をお持ちください

お問合せ先

011-562-8700

火～日 9時～17時

<健康講座のご案内>

～**保健師**による認知症予防につながる生活習慣についての講話と

健康運動指導士による運動実践の講座です～

日時	内容	実技	講師	申込期間
11/15(火) 11時～12時	認知症を学ぶ&予防運動講座 ～予防につながる生活習慣を学ぼう～	頭を使いながら行う 全身運動	保健師 健康運動指導士	申込受付中！

～**医師**による講話と**健康運動指導士**による運動実践の講座です～

日時	内容	実技	講師	申込期間
12/20(火) 13時～14時	運動の効果をプラスしよう！ ～延ばそう健康寿命～	毎日続けられる 簡単な運動	医師 健康運動指導士	11/26(土)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 **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～日 9時～17時

令和4年度 第4期 <1月~3月>

<有料運動教室>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	1/10~3/28 ※3/21は休み	高齢者のためのロコモ予防教室①(※2)	13名	9:30~10:30	<回数> 全11回 <受講料> 1教室につき 6,000円 ※2の教室は 6,460円
		高齢者のためのロコモ予防教室②(※2)	13名	10:40~11:40	
		ゆるっと健康体操	35名	9:45~10:45	
		二十四式太極拳	35名	12:00~13:00	
		ピラティス	35名	19:15~20:15	
水	1/11~3/22	シルバーエクササイズ	35名	9:45~10:45	
		リンパコンディショニング(※2)	18名	10:30~11:30	
		やさしいピラティス	35名	12:30~13:30	
		体質改善 PLUS ヨーガ(※2)	18名	13:15~14:15	
		二十四式太極拳	35名	13:45~14:45	
		癒しのナイトヨーガ	35名	19:15~20:15	
		週1から始める!体幹トレーニング(※2)	18名	19:15~20:15	
木	1/12~3/30 ※2/23は休み	ストレッチ体操	35名	9:45~10:45	
		ステップ&コアコンディショニング	35名	11:00~12:00	
		お仕事帰りのバーベルフィットネス	35名	19:15~20:15	
金	1/13~3/24	ステップ ex&バーベル	35名	13:00~14:00	
土	1/7~3/25 ※2/11は休み	体質改善 PLUS ヨーガ(※2)	18名	9:30~10:30	
		健美操	35名	9:45~10:45	
		ステップエクササイズ	35名	11:00~12:00	
		ソフトヨガ	35名	12:30~13:30	
		からだイキイキ教室(※2)	18名	12:45~13:30	
日	1/8~3/19	日曜日のバーベルフィットネス	35名	11:00~12:00	

○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「受講者募集のご案内」チラシをご覧ください。

受講者募集のご案内 ~11/1から募集開始!~

<健康サポート教室>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	1/10~3/28 ※3/21は休み	膝げんき体操教室	18名	10:00~11:30	<回数> 全11回 <受講料> 1教室につき 7,820円 ※3の教室は 6,460円 ※4の教室は 11,370円
		ひざ腰すこやか体操教室	35名	13:30~15:00	
		高齢者のための筋トレ教室	13名	13:30~15:00	
水	1/11~3/22	膝げんき体操教室	13名	10:00~11:30	
		高齢者のための筋トレ教室	13名	13:30~15:00	
		エクササイズ de 健康+(※3)	13名	15:30~16:30	
木	1/12~3/30 ※2/23は休み	高齢者のための体力づくり教室	18名	10:00~11:30	
		リハビリ専門家の体力回復教室(※4)	11名	10:30~12:00	
		膝げんき体操教室	35名	13:30~15:00	
		高齢者のための筋トレ教室	13名	13:30~15:00	
		高齢者のためのフレイル予防教室(※3)	18名	13:30~14:30	
金	1/13~3/24	ひざ腰すこやか体操教室	35名	9:30~11:00	
		高齢者のための筋トレ教室	13名	10:00~11:30	
		膝げんき体操教室 午前コース	18名	10:00~11:30	
		膝げんき体操教室 午後コース	18名	13:30~15:00	
		リハビリ専門家の体力回復教室(※4)	11名	13:30~15:00	
		腰痛予防運動教室	35名	14:10~15:30	
土	1/7~3/25 ※2/11は休み	シェイプアップフィットネス(※3)	35名	19:15~20:15	
		リハビリ専門家の体力回復教室(※4)	11名	10:30~12:00	
		股関節痛予防運動教室	18名	11:00~12:30	
日	1/8~3/19	高齢者のための筋トレ教室	13名	13:30~15:00	

◇お申込み方法◇

WEB 申込またはハガキ・FAX・直接来館にてお申込みください。

※ハガキ・FAX でのお申込は必要事項をご明記ください。

※ハガキ 1枚につき一人1教室となります。

<必要事項>

①教室名 ②曜日 ③氏名(フリガナ) ④生年月日 ⑤年齢
⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号 ⑨ユーザーカードNo.(お持ちの方)

応募多数時は抽選となりますのであらかじめご了承ください。【抽選日 11/25(金)】

☑WEB 申込は簡単! 便利!

▶健康づくりセンターホームページの

申込みボタン  をクリック

▶「WEB 申込み QR コード」を読み込



申込締切 『11月24日(木)必着』 決定後、通知いたします

<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時30分~12時

※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

11/1・8・15・22・29 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。

12/6・13・20・27 の火曜

インターネットでのお申込み：11/11(金)から11/17(木)

お電話でのお申込み：11/19(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。

詳しくはこちら



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〉

2日(水) 11日(金)
16日(水) 25日(金)

15時~16時

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：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。

11/1・8・15・22・29 の火曜、11/27 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。

12/6・13・20・27 の火曜

11/19(土)より直接来館、または電話にて受付いたします。

