

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）

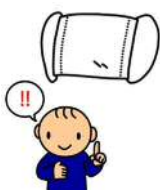

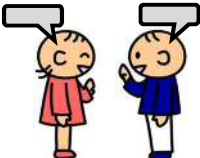
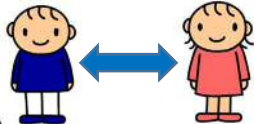
～年末年始のご案内～

日にち	利用時間	
12/28 (水)	通常開館	9:30～20:30
12/29 (木) ↳ 1/3 (火)		休館
1/4 (水)	通常開館	9:30～20:30 

当施設のコロナウイルス感染症対策について

利用を制限しています	使用を中止しています
<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>

<p>1.マスクの着用について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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・フィルター推奨） ・運動時においても無理のない範囲でマスクの着用にご協力ください 	<p>2.消毒について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こまめな手洗いのほか、入退室時には各所に設置している消毒液で手指を消毒と、使用した用具等の消毒にご協力ください 
<p>3.会話は控える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングや休憩中の会話が飛沫感染のリスクを高めることから、最小限の会話に控えてください 	<p>4.一定の距離を保つ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人と人の距離を「できるだけ 2 m 以上」確保し、場所を譲り合いながら、ご利用ください 

○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。

<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	11:00-11:30 かんたんエアロ 30 担当：たかはし		11:30-12:20 かんたんエアロ & ストレッチ 50 担当：おんだ 2日：ながはま 23日：たかはし		
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		18:15-18:45 かんたんエアロ 30 担当：いがらし	<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	12/3	12/10	12/17	12/24
かんたんエアロ&ストレッチ 45	いがらし	たかはし	おんだ	いがらし
30分集中筋トレ	いがらし	たかはし	おんだ	いがらし
日曜日・祝日	12/4	12/11	12/18	12/25
かんたんエアロ&ストレッチ 50	いがらし	おんだ	たかはし	おんだ

お問い合わせ

札幌市中央健康づくりセンター

〒060-0063 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/>

ホームページ
QRコード



協会公式 LINE
QRコード



<健康講座のご案内>

～**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	申込受付中！

～**保健師**による骨粗しょう症についての講話と
健康運動指導士による転倒予防のための筋力トレーニングの講座です～

日時	内容	実技	講師	申込期間
1/17(火) 11時～12時	骨の健康&転倒予防講座 ～骨粗しょう症を知って予防！～	足のバランス測定と 転倒予防のための 筋力トレーニング	保健師 健康運動指導士	12/14(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 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

❀今までの健康講座の様子❀

運動実技の様子



講座の様子



講座では、実際に
「災害時を想定して」
ポリ袋とカセットコンロで
お米を炊く実演を
行いました🍚

<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。結果は後日郵送いたします。

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

12/6・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。

1/10・17・24・31 の火曜

インターネットでのお申込み：12/13(火)から12/19(月)

お電話でのお申込み：12/21(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。

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)

<12月日程>

2日(金) 7日(水)

16日(金) 21日(水)

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。

12/6・13・20・27 の火曜

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。

1/10・17・24・31 の火曜、1/29 の日曜

12/21(水)より直接来館、または電話にて受付いたします。



令和4年度第4期<1月~3月>有料運動教室

<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	ゆるっと健康体操	35名	9:45~10:45	<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
		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	
		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	
木	1/12~3/30 ※2/23は休み	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	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。

1回
体験

気になる教室がある方・どの教室しようか迷っている方に・・・

有料運動教室 } は1回体験ができます！！
健康サポート教室 }

※体験が可能な教室についてはお問い合わせください♪

- ・申込方法：直接来館・電話
- ・体験料：教室ごとに体験料が異なりますのでお問い合わせください。
※別途施設利用料がかかります。

健康サポート教室 “追加募集” のご案内

<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	ひざ腰すこやか体操教室	35名	13:30~15:00	<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
		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	
		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	
		膝げんき体操教室	18名	13:30~15:00	
		腰痛予防運動教室	35名	14:10~15:30	
		シェイプアップフィットネス(※3)	35名	19:15~20:15	
土	1/7~3/25 ※2/11は休み	高齢者のための筋トレ教室	13名	13:30~15:00	

○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。

《《 お申込み方法 》》

- (1) 館内申込用紙 ※月曜日は休館日のため窓口での申込はできません。
- (2) TEL (011) 562-8700
- (3) FAX (011) 562-2130
※FAXでのお申込みの場合は、下記の必要事項を明記の上、お申込みください。

【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)