

# 中央健康づくりセンター利用案内

2023

1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）

## ～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)<br>↓<br>1/3 (火) |  <b>年末年始休館</b><br>※西健康づくりセンターは1/3(火)に年始特別開館を実施いたします。<br>詳細につきましては西健康づくりセンターHPまたは利用案内をご確認ください。 |            |
| 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"><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>

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>1.マスクの着用について</b><br>・館内では原則、マスク着用にご協力ください<br>(不織布マスク・フィルター推奨)<br>・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 |  | <b>2.消毒について</b><br>・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 |  |
| <b>3.会話は控える</b><br>・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                                   |  | <b>4.一定の距離を保つ</b><br>・人と人との距離を「できるだけ2m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。

## <換気のお知らせ>

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、冬期間でも施設内の換気を実施いたします。  
外気温により運動フロア等が寒くなることが予想されますので、防寒対策ができるものをご持参ください。



# <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<br>※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<br>(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<br>かんたんエアロ 30<br>担当：いがらし        | 11:00-11:30<br>かんたんエアロ 30<br>担当：たかはし |  | 11:30-12:20<br>かんたんエアロ & ストレッチ 50<br>担当：おんだ<br>6日：いがらし                                       |  |   |
| 午後 |   |                                      | 15:30-16:00<br>かんたんエアロ 30<br>担当：くぼた            |  | 14:00-14:45<br>かんたんエアロ & ストレッチ 45<br>担当：交代制<br>15:00-15:30<br>30分集中筋トレ<br>担当：交代制 | 14:00-14:50<br>かんたんエアロ & ストレッチ 50<br>担当：交代制 |
| 夜間 | 18:00-18:50<br>かんたんエアロ & ストレッチ 50<br>担当：くぼた |                                      | 18:15-18:45<br>かんたんエアロ 30<br>担当：おんだ<br>5日：いがらし | <あらかじめご了承ください><br>●プログラム担当者が変更になる場合がございます。<br>●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              | 1/7  | 1/14 | 1/21 | 1/28 |
|------------------|------|------|------|------|
| かんたんエアロ&ストレッチ 45 | いがらし | くぼた  | おんだ  | たかはし |
| 30分集中筋トレ         | いがらし | くぼた  | おんだ  | たかはし |
| 日曜日・祝日           | 1/8  | 1/15 | 1/22 | 1/29 |
| かんたんエアロ&ストレッチ 50 | くぼた  | たかはし | おんだ  | いがらし |

## 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



## < 1 回体験のご案内 >



### 運動教室・健康サポート教室

気になる教室がある方は、まずは 1 回体験から！

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) |
|     | 13:15~14:15 | 体質改善 PLUS ヨーガ    | 590円(税込) |
|     | 13:45~14:45 | 二十四式太極拳          | 550円(税込) |
|     | 19:15~20:15 | 癒しのナイトヨーガ        | 550円(税込) |
| 木曜日 | 11:00~12:00 | ステップ&コアコンディショニング | 550円(税込) |
|     | 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) |

#### <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 | 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) |
|     | 13:30~15:00 | 膝げんき体操教室 午後コース | 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) |

○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。

# <健康講座のご案内>

～**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)<br>11時～12時 | <b>骨の健康&amp;転倒予防講座</b><br>～骨粗しょう症を知って予防!～ | 脚のバランス測定と<br>転倒予防のための<br>筋力トレーニング | 保健師<br>健康運動指導士 | 12/14(水)から<br>申込開始<br>(先着順) |

～**理学療法士**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                       |
|--------------------|---|---------|------------------|----------------------------|
| 2/21(火)<br>13時～14時 | <b>肩コリ予防&amp;改善エクササイズ</b><br>～肩コリが肩「イタ」になる前に～ | 肩コリ改善運動 | 理学療法士<br>健康運動指導士 | 1/18(水)から<br>申込開始<br>(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

1/10・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。

2/7・14・21・28 の火曜

インターネットでのお申込み：1/12(木)から1/18(水)

お電話でのお申込み：1/20(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。



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)

<1月日程>

6日(金) 11日(水)  
20日(金) 25日(水)

15時~16時

相談場所：4階図書コーナー

## 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。

1/10・17・24・31 の火曜、1/29 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。

2/7・14・21・28 の火曜

1/20(金)より直接来館、または電話にて受付いたします。



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

# 〈健康度測定のご案内〉

～安心・安全・効果的な健康づくりを始めるために～

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！

健康度測定を受けてご自身の健康状態を確認したら・・・  
健康状態や体力に合わせた運動に取り組みます！

**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た運動メニューを作成！
- 個別運動指導を受けて安全・効果的に実践！

**安全 安心 効果的**

個別運動指導は中央・西・東3施設のいずれかで受けることができます。

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！！

## 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）

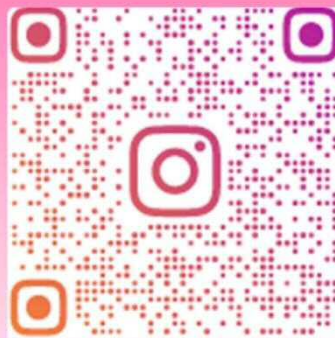
※生活習慣病発症予防対象者、生活習慣病重症化予防対象者及び治療終了者、要介護・要支援予防対象者、要介護要支援認定者、障がいのある方などが減免制度の対象となります。詳しい該当基準はお問い合わせください。



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1-1） ☎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）

札幌市スポーツ協会の公式Instagramにて、いろいろな教室イベント紹介や開催情報をアップしています！



## Instagram

教室・イベント情報  
公式アカウントはじめました！

＼フォローお待ちしております！

- 😊 教室・イベントの開催情報をお知らせします。
- 😊 指導員やコーチをご紹介します。
- 😊 災害や感染症の拡大予防等の緊急時による休講(中止)情報をお知らせいたします。