

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

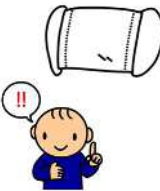
休館日：月曜日（月曜日の祝日含む）、年末年始（12月29日～1月3日）

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 ・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>

※下記事項について、ご確認のうえご利用ください

<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 ※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		
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：くぼた		18:15-18:45 かんたんエアロ 30 担当：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	3/4	3/11	3/18	3/25	
かんたんエアロ&ストレッチ 45	たかはし	くぼた	いがらし	おんだ	
30分集中筋トレ	たかはし	くぼた	いがらし	おんだ	
日曜日・祝日	3/5	3/12	3/19	3/21	3/26
かんたんエアロ&ストレッチ 50	くぼた	たかはし	おんだ	くぼた	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>

～管理栄養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
3/14(火) 11時～12時	食べて運動！フレイル予防講座 ～たんぱく質のとりかたを学ぼう～	全身の筋力 トレーニング	管理栄養士 健康運動指導士	申込受付中！

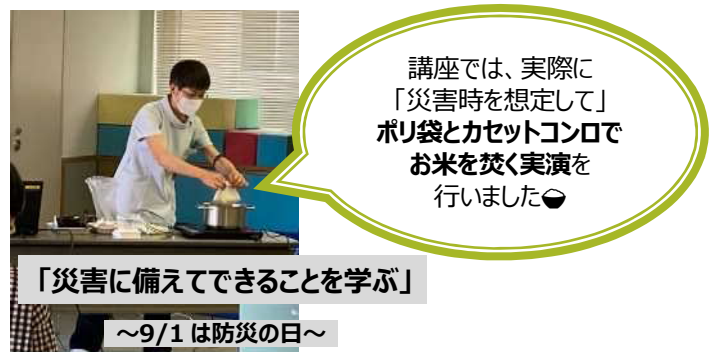
会場	中央健康づくりセンター	料金	500円(税込) ※別途、施設利用料金がかかります	お申し込み方法	施設窓口、またはお電話
定員	15名(先着順)	持ち物	飲み物(水分補給用)・マスク・運動靴 ※動きやすい服装でお越しください	お問合せ先	011-562-8700 火～日 9時～17時

～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
4/4(火) 13時～14時	正しい姿勢でウォーキング ～日常生活にウォーキングを取り入れよう♪～	正しいウォーキング	理学療法士 健康運動指導士	3/11(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	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	35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❀



<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：3/7・14・28・4/4・11・18・25の火曜、3/12の日曜 8時30分~12時
3/10の金曜、3/11の土曜日 13時~15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

3/7・14・28の火曜

3/10の金曜、3/11の土曜、3/12の日曜

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。

4/4・11・18・25の火曜

インターネットでのお申込み：3/11(土)から3/17(金)

お電話でのお申込み：3/22(水)9時から先着順



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♪

詳しくはこちら



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)

〈3月日程〉

3日(金) 8日(水)

17日(金) 22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。

3/7・14・28の火曜、3/26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。

4/4・11・18・25の火曜

3/22(水)より直接来館、または電話にて受付いたします。

令和5年度 第1期 <4月~6月>

<有料運動教室>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	全11回	
					正規受講料	健康度測定受講後
火	4/11~6/27 ※5/2は休み	高齢者のためのロコモ予防教室①	15名	9:30~10:30	1教室につき 7,700円	1教室につき 6,050円
		高齢者のためのロコモ予防教室②	15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	4/12~6/28 ※5/3は休み	シルバーエクササイズ	35名	9:45~10:45	1教室につき 7,700円	1教室につき 6,050円
		リンパコンディショニング	20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	20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	20名	19:15~20:15		
木	4/13~6/29 ※5/4は休み	ストレッチ体操	35名	9:45~10:45	1教室につき 7,700円	1教室につき 6,050円
		ステップ&コアコンディショニング	30名	11:00~12:00		
		お仕事帰りのバーベルフィットネス	30名	19:15~20:15		
金	4/14~6/30 ※5/5は休み	ステップ ex&バーベル	30名	13:00~14:00	7,700円	6,050円
		キッズジャズヒップホップ	20名	16:00~17:00		
金	4/14~9/22 ※5/5・8/11は休み	ジュニアジャズヒップホップ	20名	17:05~18:05	1教室につき 13,200円	
		体質改善 PLUS ヨーガ	20名	9:30~10:30	1教室につき 7,700円	1教室につき 6,050円
健美操	35名	9:45~10:45				
ステップエクササイズ	30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	20名	12:45~13:45				

- 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。
- 健康度測定を受診後に教室をお申し込みをされた方は受診日から1年間、受講料が割引となります。

受講者募集のご案内 ~3/1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	全11回	
					正規受講料	健康度測定受講後
火	4/11~6/27 ※5/2は休み	膝げんき体操教室	20名	10:00~11:30	1教室につき 8,800円	1教室につき 6,600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	15名	13:30~15:00		
水	4/12~6/28 ※5/3は休み	膝げんき体操教室	15名	10:00~11:30	1教室につき 8,800円	1教室につき 6,600円
		高齢者のための筋トレ教室	15名	13:30~15:00		
木	4/13~6/29 ※5/4は休み	高齢者のための体づくり教室	20名	10:00~11:30	1教室につき 8,800円	1教室につき 6,600円
		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	15名	13:30~15:00		
		高齢者のためのフレイル予防教室	20名	13:30~14:30		
金	4/14~6/30 ※5/5は休み	ひざ腰すこやか体操教室	35名	9:30~11:00	1教室につき 8,800円	1教室につき 6,600円
		高齢者のための筋トレ教室	15名	10:00~11:30		
		膝げんき体操教室	20名	10:00~11:30		
		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	30名	19:15~20:15		
土	4/8~6/24 ※4/29は休み	股関節痛予防運動教室	20名	11:00~12:30	1教室につき 8,800円	1教室につき 6,600円
		高齢者のための筋トレ教室	15名	13:30~15:00		

<メディカルフィットネス> ※健康度測定の受診必須

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	全11回
木	4/13~6/29 ※5/4は休み	リハビリ専門家の体力回復教室	11名	10:30~12:00	11,000円
金	4/14~6/30 ※5/5は休み		11名	13:30~15:00	
土	4/8~6/24 ※4/29は休み		11名	10:30~12:00	

◇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 3/15(水)】

☑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



申込締切 『3月14日(火)必着』 決定後、通知いたします