

中央健康づくりセンター利用案内

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回分お得です）

※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）

自由参加プログラム

※施設利用料のみで、どなたでもご参加いただけます！

	火	水	木	金	土	日・祝
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 7日：くぼた		11:00-11:45 かんたんエアロ &筋トレ 45 担当：交代制
午後			15:30-16:00 かんたんエアロ30 担当：つがわ 6日：おんだ、13日：くぼた		14:00-14:45 エンジョイエアロ &ストレッチ 45 担当：交代制	12:00-12:30 リラクスポール 30 担当：交代制
					15:00-15:30 30分集中筋トレ 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 エンジョイエアロ30 担当：いがらし 20・27日：くぼた	<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	4/1	4/8	4/15	4/22		
エンジョイエアロ&ストレッチ 45	いがらし	おんだ	くぼた	たかはし		
30分集中筋トレ	いがらし	おんだ	くぼた	たかはし		
日曜日・祝日	4/2	4/9	4/16	4/23	4/29	4/30
かんたんエアロ&筋トレ 45	いがらし	くぼた	おんだ	つがわ	くぼた	たかはし
リラクスポール 30	いがらし	くぼた	おんだ	つがわ	くぼた	たかはし

〈受付およ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。

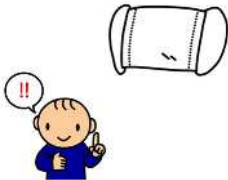

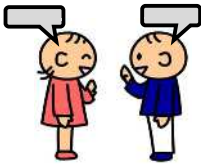
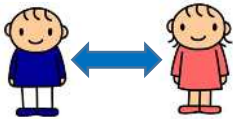
定員	35人	抽選方法	公開抽選
整理券配布時間	プログラム開始20分前まで ※整理券配布時間終了までに定員に達しない場合は先着順で定員までお受けいたします。	抽選場所	運動フロア内カウンター
整理券配布場所	受付カウンター (施設利用受付時に配布)	抽選結果	運動フロアにて館内放送及び受付にて掲示

〈自由参加プログラム変更について〉

4月より「エンジョイエアロ」「リラクスポール 30」を再開いたします。また、開催時間が一部変更となりますので上記「プログラム表」または、館内ポスターにてご確認ください。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

<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> <p>・館内でのマスクの着用は個人の判断に委ねます</p> 	<p>2.消毒について</p> <p>・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の消毒と、使用した用具等の消毒にご協力ください</p> 
<p>3.会話は控える</p> <p>・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> 	<p>4.一定の距離を保つ</p> <p>・人と人との距離を「できるだけ2m以上」確保し、場所を譲り合いましょう</p> 

○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。

<ゴールデンウィーク期間中の利用時間のご案内>



4/24(月)	4/25(火)	4/26(水)	4/27(木)	4/28(金)	4/29(土) 昭和の日	4/30(日)
休館日	9:30~20:30				9:30~ 18:00	9:30~ 18:00
5/1(月)	5/2(火)	5/3(水) 憲法記念日	5/4(木) みどりの日	5/5(金) こどもの日	5/6(土)	5/7(日)
休館日	9:30~ 20:30	9:30~ 18:00	9:30~ 18:00	9:30~ 18:00	9:30~ 20:30	9:30~ 18:00

ゴールデンウィーク期間中(4/29~5/5)の**有料運動教室、健康サポート教室、メディカルフィットネス教室**はお休みです。詳しくは「教室受講のご案内」の日程をご覧ください。

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>

～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)

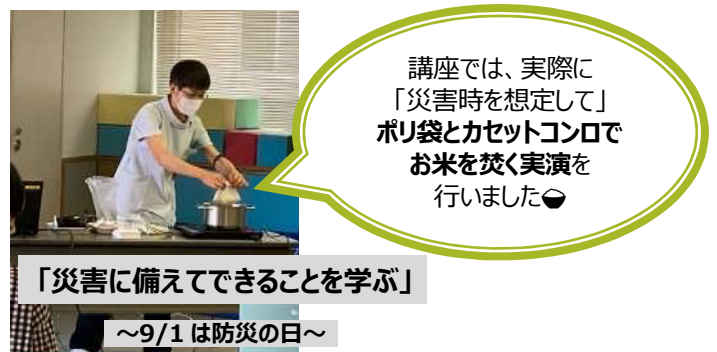
会場	中央健康づくりセンター	料金	500円(税込) ※別途、施設利用料金がかかります	お申し込み方法	施設窓口、またはお電話
定員	15名(先着順)	持ち物	飲み物(水分補給用)・マスク・運動靴 ※動きやすい服装でお越しください	お問合せ先	011-562-8700 火～日 9時～17時

～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
5/2(火) 13時～14時	食べて運動！フレイル予防 ～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	4/11(火)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	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❀



令和5年度 第1期 <4月~6月>

有料運動教室“追加募集”のご案内

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②	15名	10:40~11:40	1教室につき 7,700円	1教室につき 6,050円
		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	やさしいピラティス	35名	12:30~13:30	1教室につき 7,700円	1教室につき 6,050円
		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		
木	4/13~6/29 ※5/4は休み	ステップ&コアコンディショニング	30名	11:00~12:00	1教室につき 7,700円	1教室につき 6,050円
		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
	4/14~9/22 ※5/5・8/11は休み	キッズジャズヒップホップ	20名	16:00~17:00	1教室につき 13,200円	
		ジュニアジャズヒップホップ	20名	17:05~18:05		
土	4/8~6/24 ※4/29は休み	健美操	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。

令和5年度 第1期 <4月~6月>

健康サポート教室 “追加募集” のご案内

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		
木	4/13~6/29 ※5/4は休み	高齢者のための体力づくり教室	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
		膝げんき体操教室 午後	20名	13:00~15:00		
		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	30名	19:15~20:15		
土	4/8~6/24 ※4/29は休み	高齢者のための筋トレ教室	15名	13:30~15:00	1教室につき 8,800円	1教室につき 6,600円

○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」チラシをご覧になるか、当センターまでお問い合わせください。

○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。

<<< お申し込み方法 >>>

(1) 館内申込用紙

(2) T E L ☎ (011) 562-8700

(3) F A X ☎ (011) 562-2130

※FAXでのお申し込みの場合は、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)

<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

4/4・11・18・25 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。

5/2・9・16・23・30 の火曜

インターネットでのお申込み：4/11(火)から4/17(月)

お電話でのお申込み：4/19(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)

〈4月日程〉

5日(水) 14日(金)
19日(水) 28日(金)

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~11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。

4/4・11・18・25 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。

5/2・9・16・23・30 の火曜、5/28 の日曜

4/19(水)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