

# 中央健康づくりセンター利用案内

2023

6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<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<br>&ストレッチ 50<br>担当：おんだ                                              |  | 11:00-11:45<br>かんたんエアロ<br>&筋トレ 45<br>担当：交代制 |
| 午後 |                                                                                     |  |                                      |                                                                                            | 14:00-14:45<br>エンジョイエアロ<br>&ストレッチ 45<br>担当：交代制                                      | 12:00-12:30<br>リラックスボール 30<br>担当：交代制        |
|    |  |                                                                                    | 15:30-16:00<br>かんたんエアロ 30<br>担当：つがわ  |                                                                                            | 15:00-15:30<br>30分集中筋トレ<br>担当：交代制                                                   |                                             |
| 夜間 | 18:00-18:50<br>かんたんエアロ<br>&ストレッチ 50<br>担当：おんだ                                       |                                                                                    | 18:15-18:45<br>エンジョイエアロ 30<br>担当：くぼた | <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                           | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 |
|-------------------------------|-----|------|------|------|
| エンジョイエアロ&ストレッチ 45<br>30分集中筋トレ | くぼた | つがわ  | おんだ  | いがらし |
| 日曜日・祝日                        | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 |
| かんたんエアロ&筋トレ 45<br>リラックスボール 30 | おんだ | くぼた  | いがらし | たかはし |

## <運動フロア（4 階）のご案内>

### <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

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.マスクの着用について</b><br>・館内でのマスクの着用は個人の判断に委ねます<br> | <b>2.消毒について</b><br>・消毒液は各所に設置しております<br>ご自由にお使いください<br> | <b>3.換気について</b><br>・定期的に施設内の換気を行います<br> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### <6月イベント情報>

## 6月18日（日）父の日（4階運動フロア）

～お父さんは無料で施設をご利用いただけます！～

「父の日」は、お父さん（満18歳以上の男性）を無料でご招待いたします。

皆さまのご来館心よりお待ちしております🌸

※一般の方（お父さん以外）は通常通りの施設利用料でご利用いただけます。

ドリンク  
プレゼント！



HAPPY  
FATHER'S  
DAY!



### <単体測定について> ※事前予約制/500円＋施設利用料

～ワンコイン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<br>結果説明・簡単なアドバイス含む | 予約方法 | お電話（562-8700）<br>または直接スタッフまでお尋ねください。 |

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



## 令和5年度 第2期 <7月～9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  | 7/11～9/26<br>※8/15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<br>7,700円 | 1教室につき<br>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  | 7/12～9/27<br>※8/16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<br>7,700円 | 1教室につき<br>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  | 7/13～9/28<br>※8/17は休み     | ストレッチ体操          | 35名 | 9:45～10:45  | 1教室につき<br>7,700円 | 1教室につき<br>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  | 7/14～9/29<br>※8/11は休み     | ステップ ex&バーベル     | 30名 | 13:00～14:00 | 7,700円           | 6,050円           |
| 土  | 7/8～9/30<br>※8/12・9/23は休み | 体質改善 PLUS ヨーガ    | 20名 | 9:30～10:30  | 1教室につき<br>7,700円 | 1教室につき<br>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 ～6/1 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  | 7/11～9/26<br>※8/15は休み     | 膝げんき体操教室        | 20名 | 10:00～11:30 | 1教室につき<br>8,800円 | 1教室につき<br>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  | 7/12～9/27<br>※8/16は休み     | 膝げんき体操教室        | 15名 | 10:00～11:30 | 1教室につき<br>8,800円 | 1教室につき<br>6,600円 |
|    |                           | 高齢者のための筋トレ教室    | 15名 | 13:30～15:00 |                  |                  |
| 木  | 7/13～9/28<br>※8/17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<br>8,800円 | 1教室につき<br>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  | 7/14～9/29<br>※8/11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<br>8,800円 | 1教室につき<br>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  | 7/8～9/30<br>※8/12・9/23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<br>8,800円 | 1教室につき<br>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  | 7/13～9/28<br>※8/17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  | 7/14～9/29<br>※8/11は休み     |                | 11名 | 13:30～15:00 |         |
| 土  | 7/8～9/30<br>※8/12・9/23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 6/15(木)】

### ☑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『6月14日(水)必着』 決定後、通知いたします**

## <無料健康講座のご案内>

～施設利用料のみでご参加できる講座です～

| 日時                               | 内容                                            | 講師    | 申込期間                       |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|-------|----------------------------|
| <b>7/18(火)</b><br>13 時～13 時 30 分 | <b>理学療法士から正しい姿勢を学ぼう！</b><br>～姿勢のチェックしてみませんか？～ | 理学療法士 | 6/20(火)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 **無料**

※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)**

※講座後に運動フロアを利用される方は、  
運動靴をご持参ください

お問合せ先

**011-562-8700**

火～日 9 時～17 時

## <健康講座のご案内>

～**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                       |
|-----------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|------------------|----------------------------|
| <b>6/13(火)</b><br>13 時～14 時 | <b>膝の痛みが悪化するその前に！</b><br>～膝の痛みを予防するために～ | 膝周辺のストレッチ<br>&<br>筋力トレーニング | 理学療法士<br>健康運動指導士 | 5/11(木)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 **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)・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

～**保健師**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                       |
|-------------------------------|------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------------------|
| <b>7 / 4 (火)</b><br>13 時～14 時 | <b>認知症を学ぶ&amp; 予防運動講座</b><br>～予防につながる生活習慣を学ぼう～ | 頭を使いながら<br>行う全身運動 | 保健師<br>健康運動指導士 | 6/11(日)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 **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)**

※講座後に運動フロアを利用される方は、  
運動靴をご持参ください

お問合せ先

**011-562-8700**

火～日 9 時～17 時

# <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

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。

7/4・11・18・25 の火曜

インターネットでのお申込み：6/13(火)から6/19(月)

お電話でのお申込み：6/21(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)

＜6月日程＞

9日(金) 14日(水)

23日(金) 28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～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。

6/6・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。

7/4・11・18・25 の火曜、7/30 の日曜

6/21(水)より直接来館、または電話にて受付いたします。

