

# 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）

## 運動フロア（4階）のご案内

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		11:00-11:45 かんたんエアロ &筋トレ 45 担当：交代制
午後					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 リラックスポール 30 担当：交代制
			15:30-16:00 かんたんエアロ30 担当：つがわ		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：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	7/1	7/8	7/15	7/22	7/29
エンジョイエアロ&ストレッチ 45	くぼた	いがらし	くぼた	つがわ	おんだ
30分集中筋トレ					
日曜日・祝日	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30
かんたんエアロ&筋トレ 45	つがわ	くぼた	いがらし	たかはし	いがらし
リラックスポール 30					

保健師、管理栄養士、理学療法士による

一般健康・栄養相談 <予約不要> ※施設利用料のみでどなたでも相談できます♪

7月の日程	7日(金)・12日(水)・21日(金)・26日(水)	ご希望の方は・・・ 4階受付にお申し出ください！
時間	15時～16時	
場所	4階 図書コーナー	

# 7月17日は理学療法の日

<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
7/18(火) 13時～13時30分	<b>理学療法士から正しい姿勢を学ぼう！</b> ～姿勢のチェックしてませんか？～	理学療法士	受付中 (先着順)

会場	中央健康づくりセンター 5階多目的室	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
料金	<b>無料</b> ※別途、施設利用料金がかかります	お申込方法	施設窓口、またはお電話
定員	20名(先着順)	お問合せ先	011-562-8700 (火～日 9時～17時)

## <健康講座のご案内>

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

会場	中央健康づくりセンター 4階運動フロア	持ち物	飲み物(水分補給用)、運動靴
料金	<b>500円(税込)</b> ※別途、施設利用料金がかかります	お申込方法	施設窓口、またはお電話
定員	20名(先着順)	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
8/8(火) 13時～14時	<b>腰痛予防講座</b> ～腰の痛みを予防するために～	腰周辺のストレッチ &筋力トレーニング	理学療法士 健康運動指導士	7/11(火)～ 受付開始 (先着順)

会場	中央健康づくりセンター 5階多目的室	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
料金	<b>500円(税込)</b> ※別途、施設利用料金がかかります	お申込方法	施設窓口、またはお電話
定員	20名(先着順)	お問合せ先	011-562-8700 (火～日 9時～17時)

### 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> \*追加申込受付中!!

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 ※8/15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	7/12~9/27 ※8/16は休み	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		
木	7/13~9/28 ※8/17は休み	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 ※8/11は休み	ステップ ex&バーベル	30名	13:00~14:00		
土	7/8~9/30 ※8/12・9/23は休み	体質改善 PLUS ヨーガ	20名	9:30~10:30		
		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		

## <健康サポート教室> \*追加申込受付中!!

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 ※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 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		
水	7/12~9/27 ※8/16は休み	高齢者のための筋トレ教室	15名	13:30~15:00		
木	7/13~9/28 ※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		
		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 ※8/11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
		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	7,700円	6,050円
土	7/8~9/30 ※8/12・9/23は休み	高齢者のための筋トレ教室	15名	13:30~15:00	8,800円	6,600円

○各教室は参加の都度、施設利用料が必要です。

\*教室の前後に運動フロア(トレーニング機器)の利用・自由参加プログラムの参加が可能です

○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。

<メディカルフィットネス> **\*追加申込受付中!!** ※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 ※8/17は休み	リハビリ専門家の体力回復教室 *理学療法士と運動指導員が担当する教室です	11名	10:30~12:00	1教室につき 11,000円
土	7/8~9/30 ※8/12・9/23は休み		11名	10:30~12:00	

<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。健診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

**7月の健診日：4日・11日・18日・25日 火曜日**

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。

**8月の健診日：1日・8日・15日・22日・29日 火曜日**

○インターネットでのお申込み：**7/11(火)から7/17(月)**

○お電話でのお申込み：**7/19(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♪

**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（奇数月）

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。

詳細は3階健診フロアまでお問い合わせください。

**7月予約受付中!**

●火曜日 13時~15時  
4日・11日・18日・25日

●日曜日 9時~11時  
30日

8月の日程：火曜日 13時~15時 1日・8日・15日・22日・29日  
予約受付 **7/19(水)**より直接来館、または電話にて受付いたします。