

## 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）

## 中央健康づくりセンター 改修工事に伴う施設の休館について

札幌市の施設改修工事のため、下記の期間全館休館させていただきます。

- 1.休館期間（工事状況により休館期間が変更となる場合があります）  
**令和5年（2023年）10月～令和7年（2025年）1月末頃まで（予定）**
- 2.工事概要（建物1階～6階）  
電気・機械・機械式駐車場の設備及び外壁・特定天井の改修工事など
- 3.施設利用料の免除期間について  
休館前に健康度測定を受診し減免制度の対象となった方の免除期間について、  
**工事休館に伴う「減免期間延長」の取扱いはありませんので、**  
休館中は、西・東健康づくりセンターをご利用ください。

## 中央健康づくりセンター休館中の 健診事業の実施について

- 1 実施場所 西健康づくりセンター（西区八軒西1丁目）
- 2.健診実施期間：令和5年11月頃～令和7年1月末頃まで（予定）  
**※準備が整い次第開始となります**
- 3.実施する健診：健康度測定、女性のフレッシュ健診、体力測定

## <イベントのご案内>

健 康 づ くり セ ン タ ー フ ェ ス タ

2023 in ちゅうおう

9/3(日)

9:00~14:00

会場:中央健康づくりセンター

(3階・健診フロア／4階・運動フロア)

参加  
無料

中央健康づくりセンター

30周年

ありがとう!

3F 健診フロア

- ・からだ測定コーナー
- ・栄養バランスチェックコーナー ほか

4F 運動フロア

- ・スペシャル自由参加プログラム
- ・医師による講話
- ・運動フロア無料開放(運動機器利用等)

持ち物

上靴・くつ袋

4F 運動フロアをご利用の方は

運動できる服装・タオル

3 階健診フロア

9:00~14:00

- ◆測定コーナー
  - ・体脂肪測定
  - ・足指力測定

◆栄養バランスチェックコーナー

- ・10 食品群シートを活用し、まんべんなく栄養が摂れているかチェックしてみましょう!

4 階運動フロア

- ◆運動フロア無料開放  
9:00~18:00

- ◆医師による講話  
11:15~11:45

- ◆運動体験プログラム
  - ・10:00~10:30  
コンディショニング〜マッサージボールとストレッチボール〜

- ・10:40~11:00  
メリハリボディ〜体幹&おしり〜

- ・12:00~13:30  
エアロマラソン

エアロマラソン終了後にじゃんけん大会を行います!  
勝者には素敵なプレゼントもあります!!

ご来場の皆様へ

3F・4F 先着で  
プレゼント!



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



## 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<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               | 9/2                   | 9/9  | 9/16 | 9/30 |      |
|-------------------|-----------------------|------|------|------|------|
| エンジョイエアロ&ストレッチ 45 | くぼた                   | おんだ  | いがらし | おんだ  |      |
| 30分集中筋トレ          |                       |      |      |      |      |
| 日曜日・祝日            | 9/3                   | 9/10 | 9/17 | 9/23 | 9/24 |
| かんたんエアロ&筋トレ 45    | 健康づくり<br>センター<br>フェスタ | つがわ  | おんだ  | つがわ  | いがらし |
| リラックスボール 30       |                       |      |      |      |      |

## <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         |
|--------------------|------------------------------|-------------------|------------------|--------------|
| 9/12(火)<br>13時～14時 | 災害に備えてできることを学ぶ<br>～9/1は防災の日～ | 狭いスペースでも<br>行える運動 | 管理栄養士<br>健康運動指導士 | 受付中<br>(先着順) |

|    |                              |       |                                              |
|----|------------------------------|-------|----------------------------------------------|
| 会場 | 中央健康づくりセンター<br>5階多目的室        | 持ち物   | 飲み物(水分補給用)<br>※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 | 500円(税込)<br>※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 | 15名(先着順)                     | お問合せ先 | 011-562-8700 (火～日 9時～17時)                    |

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♪

|       |                            |                           |
|-------|----------------------------|---------------------------|
| 9月の日程 | 8日(金)・13日(水)・22日(金)・27日(水) | ご希望の方は、<br>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                  |                           |

## <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

9月の健診日：5 日・12 日・19 日・26 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。

○お電話でのお申込み：8/23(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お近くで  
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。

9月予約受付中！

●火曜日 13 時～15 時  
5 日・12 日・19 日・26 日

●日曜日 9 時～11 時  
24 日

### 理学療法士・管理栄養士による足腰元気度チェック

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

内容：①身体計測 ②体成分測定 ③フレイル問診栄養問診 ④体力測定 ⑤フレイル(虚弱)評価

お申込み 詳細は 3 階健診フロアまでお問い合わせください。



2023年  
10月  
開講

# 運動教室募集要項

中央健康づくりセンターの休館に伴い、会場が中島体育センターとなります。

## ●申込方法

| 申込期間              | 申込先         | 申込方法                                                           |
|-------------------|-------------|----------------------------------------------------------------|
| 8月18日(金)～8月31日(木) | 中央健康づくりセンター | 窓口・ハガキ・FAXのいずれかでお申込み<br>【窓口】9:00～20:00                         |
| 9月1日(金)～9月14日(木)  | 中島体育センター    | WEB・電話・窓口のいずれかでお申込み<br>【WEB】24時間お申込み可能です。<br>【電話・窓口】9:00～20:00 |

### <WEB申込について>

・健康づくりセンターのWEB申込みフォームと中島体育センターのWEB申込みフォームは異なりますので、お申込みの際はご注意ください。(※詳細は裏面をご覧ください)

WEB申込の施設選択は、「**中島体育センター**」を選択してお申込みください。

- 抽 選 9月16日(土)10:30～(中島体育センターにて抽選いたします)  
【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。  
【電話・窓口】落選された方におのみ中島体育センターより電話にてお知らせいたします。

## ●納入期間

### <電話・窓口・ハガキ・FAXでお申し込みの方>

9月19日(火)～9月30日(土) 9:00～20:00(※9月25(月)を除く)  
⇒ **納入施設:中島体育センターの施設窓口**で現金にて受講料をお支払いください。

### <WEB でお申込みの方>

9月16日(土)～9月30日(土) 23:59:59まで  
納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください(施設窓口でのお支払いはできません)。お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

- ・ご利用可能なクレジットカード:VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club
- ・ご利用可能なコンビニ:ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

WEB 申し込みなら☆  
直接窓口に行かなくても  
お支払いができて便利です♪

- 追加申込 定員に空きがある教室は中島体育センターにて、  
・9月18日(月)9:00より**電話**にて先着順にて受付いたします。  
・9月19日(火)以降は、**電話・窓口**にて先着受付いたします。(WEB申込み不可)。  
\*中央健康づくりセンターでのお申込みはできません。

## ●その他

- ・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、中島体育センターホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認いただき、受講当日に中島体育センターへお越しください。
- ・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず中島体育センターまでご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。
- ・9月25日(月)は施設整備日のため各種手続きは行っておりません。あらかじめご了承ください。

## さばーとさばろ 受講料の助成を開始いたします!!

※さばーとさばろの会員または同居家族の方は「教室WEB申込み」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

### 【ご利用方法】

- ①右記のQRコードより、さばーとさばろ入カフォームにアクセスいただき、必要事項を入力してください。(3/1よりアクセス可能です)。  
※クーポンコードの申請は期日に余裕をもってお申込みください。目安としてお申込み日の翌営業日中までにクーポンコードをお送りいたします。  
教室の締め切りに近いお日にちで申請された場合、申し込み日締切日に間に合わない場合がありますので、ご注意ください。
- ②さばーとさばろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます。
- ③札幌市スポーツ協会の教室WEB申込みフォームにて②で発行されたクーポンコードを入力しお申込みいただくと助成額の適用となります。

1年度1家族につき  
1回の適用となります。



# 10月開講 有料運動教室一覧

| 曜日 | 教室名                | 指導員           | 定員         | 対象             | 期間          | 時間                         | 会場         | 回数         |
|----|--------------------|---------------|------------|----------------|-------------|----------------------------|------------|------------|
| 火  | 健康体操               | 遠藤 美枝         | 20名        | 16歳以上          | 10/10～12/19 | 9:30～10:30                 | 測定室        | 11回        |
|    | ピラティス              | 網野 晴子         | 30名        | 16歳以上          |             | 19:00～20:00                | 小体育室       | 11回        |
| 水  | シルバーエクササイズ         | 竹内 由佳         | 35名        | 16歳以上          | 10/11～12/20 | 9:00～9:50                  | 格技室        | 11回        |
|    | リンパコンディショニング       | 宮本 留美子        | 20名        | 16歳以上          |             | 9:00～9:50                  | 測定室        | 11回        |
|    | やさしい体幹トレーニング       | 宮本 留美子        | 20名        | 16歳以上          |             | 11:15～12:15                | 測定室        | 11回        |
|    | 癒しのナイトヨーガ          | 福原 香子         | 20名        | 16歳以上          |             | 19:15～20:15                | 測定室        | 11回        |
|    | 週1から始める!体幹トレーニング   | 東 千春          | 35名        | 16歳以上          |             | 19:15～20:15                | 体育室        | 11回        |
| 木  | ストレッチ体操            | 竹内 由佳         | 35名        | 16歳以上          | 10/5～12/21  | 9:00～9:50                  | 格技室        | 11回        |
| 金  | 二十四式太極拳            | 中坪 栄子         | 35名        | 16歳以上          | 10/6～12/22  | 9:15～10:15                 | 格技室        | 11回        |
|    | キッズジャズヒップホップ       | ダンススタジオ・マイノ   | 20名        | 4歳～小1          | 10/6～3/29   | 16:00～17:00                | 測定室        | 22回        |
|    | ジュニアジャズヒップホップ      | ダンススタジオ・マイノ   | 20名        | 小学生            |             | 17:05～18:05                | 測定室        |            |
| 土  | 体質改善PLUSヨーガ        | 平川 あゆみ        | 20名        | 16歳以上          | 10/7～12/16  | 10:00～11:00                | 測定室        | 11回        |
|    | からだイキイキ教室<br>ソフトヨガ | 平川 あゆみ<br>嶺 努 | 20名<br>35名 | 16歳以上<br>16歳以上 |             | 11:30～12:30<br>11:15～12:15 | 測定室<br>格技室 | 11回<br>11回 |

| 受講料(税込み) |        |                            |
|----------|--------|----------------------------|
| 一般       | 高齢者    | 障がいのある方、障害児通所<br>支援受給者証(※) |
| 11,550円  | 8,250円 | 6,600円                     |

※障がい者手帳・養育手帳をお持ちの方

| 【キッズジャズヒップホップ/ジュニアジャズヒップホップ】<br>受講料(税込み) |                            |
|------------------------------------------|----------------------------|
| 一般                                       | 障がいのある方、障害児通所<br>支援受給者証(※) |
| 19,800円                                  | 15,400円                    |

## 中島体育センター

〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号  
電話: 011-530-5906

### 地下鉄南北線「幌平橋駅」 1番出口より徒歩5分

- 開館時間 9:00～21:00
- 休館日 第4月曜日(整備日)
- 駐車場 約50台



一般財団法人 札幌市スポーツ協会  
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します



## 教室申込みはWEBが便利

受講者の方には「**受講者カード**」をお渡ししています。すでにカードをお持ちの方

は「初回ユーザー登録」をしていただくことで教室申込みが簡単になります。

- 申込期間中、パソコン・スマートフォン・タブレット等でお申込みができます!
- 申込期間中は24時間お申込み可能です!
- お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします!

### WEB申込みフォーム



2023年  
10月  
開講

# 運動教室募集要項

中央健康づくりセンターの休館に伴い、会場が中島体育センターとなります。



10月開講

## 健康サポート/メディカルフィットネス一覧



### お申込みは簡単♪

ご都合に合わせていずれかの申込方法をお選びください。



詳しくはHPをチェック♪

中央健康づくりセンター

検索



申込期間

9月1日

～ 金曜日

9月14日

木曜日

### 申込方法

はがき、施設窓口、FAX、WEBのいずれかで  
お申込みください

【は が き】 ☎060-0063

札幌市中央区南3条西11丁目331

札幌市中央健康づくりセンター宛

※氏名・生年月日・住所・電話番号・ご希望の教室名をご記入の上、郵送  
(9/14木曜日必着)

【施設窓口】 9:00～20:30 ※毎週月曜日は休館日となっております

【F A X】 (011)562-2130

【W E B】 期間中24時間申込可能です

### 抽 選

令和5年9月15日(金)9:00より

【はがき・施設窓口・FAX】落選された方、中止教室のお申込みの方のみお電話にてご連絡いたします

【WEB】抽選結果を9/15(木)にメールで送信いたします

受講料・納入期間 令和5年9月17日(日)～9月30日(土)

【はがき・施設窓口・FAXでお申込みの方】

納入期間内に、施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

【WEBでお申込みの方】

納入期間内に、当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジット決済」「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください（施設窓口でのお支払いはできません）。お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

■ご利用可能なクレジットカード：VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

■ご利用可能なコンビニ：ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

### 追加申込

令和5年9月16日(土)9:00より【先着】

※空きがある教室については追加申込を受け付けいたします。電話または施設窓口で受付可能です。

※先着順のため定員に達した場合は受付を終了いたします。また、定員に対して一定以上のお申込みがない場合  
開講中止となる場合があります。

### 教室開講

令和5年10月19日(木)より順次開講

※教室以外でトレーニング室を利用される場合は入館料(大人390円/65歳以上130円/障害のある方は無料)  
が必要です。(中島体育センター)

### お申込み・お支払い方法

#### WEB申込

クレジットカード決済/コンビニ決済  
いずれかでお支払い

※WEB申込みの場合は施設窓口での現金納入は  
できませんので、あらかじめご了承ください。

#### はがき・施設窓口・FAX申込

施設窓口にて  
現金でお支払い

※施設窓口でクレジットカード決済はできませんので  
あらかじめご了承ください。

受講料割引！

■さぼーとさぼる会員の方(WEB申込みのみ)

受講料より **400円引き**

■健康度測定受診後に申し込むと...

**教室受講料が割引になります！**

※詳細は左側、一覧表をご覧ください

お問い合わせは

札幌市健康づくりセンター指定管理者

中央健康づくりセンター

〒060-0063

札幌市中央区南3条西11丁目331

TEL (011)562-8700

FAX (011)562-2130



開館時間 9:00～20:30

休 館 日 月曜日・年末年始(12月29日～1月3日)

駐 車 場 施設内立体駐車場50台(無料)

※平均1.50m、平均1.2m以内の車のみ

### 10月開講会場

中島体育センター

☎ 011-530-5906

〒064-0931 札幌市中央区中島公園1番5号

地下鉄南北線「幌平橋駅」1番出口より徒歩5分

札幌市体育館グループ指定管理者  
一般財団法人 札幌市スポーツ協会  
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

■開館時間 9:00～21:00

■休館日 第4月曜日(整備日)

■駐車場 約50台

