

<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、または勤務されている 18～39歳の女性

日時:火曜日 8時30分～12時

※所要時間は検査開始から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(税込)

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

8月の健診日: 5日・12日・19日・26日 火曜日

随時、ご予約受付中です。

お電話(☎562-8700)または3階健診フロアにてご予約ください。

9月の健診日: 2日・9日・16日・30日 火曜日

WEB申込み: 8/12(火)～8/18(月)

電話申込み: 8/20(水)9時～



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

対象:運動に支障のない18歳以上の方

日時:火曜日:13時～15時、奇数月の最終日曜日:9時～11時

料金:2,500円(税込)

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…理学療法士(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。お電話または直接ご来館にてお申し込みください。

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
二次元バーコード



協会公式LINE
二次元バーコード



中央健康づくりセンター利用案内

2025

8月

利用料金・利用時間のご案内

利用料金:当日券 430 円、回数券 2,150 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		10:45-11:45 かんたんエアロ& ストレッチ60 担当:たかはし 8/27 つがわ		11:15-12:15 かんたんエアロ& 筋トレ60 担当:みかみ		11:30-12:30 かんたんエアロ& リラックスボール60 担当:交代制
午後	12:00-12:45 かんたんエアロ45 担当:つがわ		12:15-13:00 エンジョイエアロ45 担当:くぼた 8/14 つがわ 8/21 こづか 8/28 こづか		13:45-14:15 30分集中筋トレ 担当:交代制	
夜間	18:15-19:00 エンジョイエアロ45 担当:くぼた 8/26 みかみ	18:00-19:00 かんたんエアロ& 筋トレ60 担当: つがわ	18:15-19:00 エンジョイエアロ45 担当:こづか 8/21 くぼた 8/28 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10分以降は入室をお断りしております。		

土曜日	8/2	8/9	8/16	8/23	8/30
30分集中筋トレ	たかはし	つがわ	くぼた	つがわ	みかみ
エンジョイエアロ& リラックスボール60	みかみ	つがわ	くぼた	こづか	みかみ
日曜日・祝日	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31
かんたんエアロ& リラックスボール60	つがわ	こづか	くぼた	みかみ	つがわ

< 施設のご利用について >

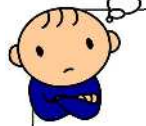
～施設ご利用の際に必要なもの～

- 動きやすい服装、室内用の運動靴、タオル、お飲み物、施設利用料、更衣室ロッカー用100円(リターン式)
- ※運動着・運動靴等の貸出しは行っておりませんのでご持参ください。

～小・中学生の利用について～

- 小学生以下のご利用は保護者の同伴が必要です。
- 中学生のみでご利用の場合は、午後7時までとなります。
※保護者同伴でのご利用の場合または、保護者の送迎がある場合は閉館時間までご利用いただけます。
- 筋力トレーニングマシンのご利用は中学生以上となります

< 運動教室・健康サポート教室 ワンコイン体験のご案内 >



気になる教室がある方に……

定員に空きのある教室のみ、**1回体験**することができます。

- ・申込方法:お電話または直接ご来館にてお申込みください。
- ・体験料:1教室1回につき**500円** (税込)
- ※別途施設利用料が必要です。



●運動教室●

曜日	時 間	教室名	体験受講料
火曜日	① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40	サルコペニア予防筋トレ教室①・②	各教室 500円(税込)
	9:30~10:30	ゆるっと健康体操	
	10:45~11:45	からだイキイキ体操	
	13:00~14:00	二十四式太極拳	
	19:15~20:15	ピラティス	
水曜日	9:30~10:30	ゆるゆらストレッチ体操	
	10:30~11:30	リンパコンディショニング	
	12:00~13:00	やさしいピラティス	
	13:00~14:00	ヨーガPLUS体質改善	
	13:30~14:30	二十四式太極拳	
	18:00~19:00	バレエ講師の美姿勢ストレッチ	
木曜日	9:30~10:30	健康バランス体操	
	10:45~11:45	リラクスポール&ステップエクササイズ	
	19:15~20:15	お仕事帰りのバーベルフィットネス	
金曜日	13:00~14:00	ステップex&バーベル	
	16:00~17:00	キッズジャズヒップホップ	
	19:15~20:15	ズンバ	
土曜日	9:30~10:30	健美操	
	9:45~10:45	ヨーガPLUS体質改善	
	11:00~12:00	棒体操とバランスボール	
	11:00~12:00	ステップエクササイズ	
	12:30~13:30	ソフトヨガ	

●健康サポート教室●

曜日	時 間	教室名	体験受講料
火曜日	14:15~15:45	ひざ腰すこやか体操教室	各教室 500円(税込)
水曜日	10:00~11:30	膝げんき体操教室	
	① 13:00~14:15 ② 14:30~15:45	高齢者のための筋トレ教室①・②	
木曜日	9:30~10:45	高齢者のための体力づくり教室	
	① 13:00~14:15 ② 14:30~15:45	高齢者のための筋トレ教室①・②	
	13:30~14:30	フレイル予防運動教室	
	13:30~15:00	膝げんき体操教室	
金曜日	9:30~11:00	ひざ腰すこやか体操教室	
	10:00~11:30	膝げんき体操教室AM	
	11:00~12:15	高齢者のための筋トレ教室②	
	13:30~15:00	膝げんき体操教室PM	
土曜日	14:15~15:45	腰痛予防運動教室	
	13:00~14:15	高齢者のための筋トレ教室	

○各教室の内容につきましては「運動教室受講者募集のご案内」チラシをご覧くださいか、お気軽にお問い合わせください。

< 健康講座について(無料&有料) >

8月4日は「栄養の日」

無料講座
8/6(水)
14:30~15:00

◇管理栄養士による健康講座◇

「フレイル予防にむけて」

～栄養バランスについて考えよう～

どなたでも参加できる講話 30 分の健康講座です。
フレイルとは？フレイル予防の食事のポイントや手軽な
栄養バランスの整え方を学んでみませんか？

キウイフルーツの
試食があります！
※アレルギーのある方は
お渡しできません



有料講座

8/26(火)
13:00~14:00

◇理学療法士による健康講座◇

「股関節の痛みが悪化するその前に」

どなたでも参加できる講話 30 分+運動 30 分の健康講座です。
正しい股関節の使い方を学び、股関節痛の予防・改善をおこなって
いきましょう！ ※受講料 500 円(税込)



○お申込み方法や詳細については当センターまでお問い合わせください。

※別途、施設利用料が必要です。