

健康度測定・受診者対象

教室受講料割引

「中央健康づくりセンター」で実施している「健康度測定」を受診されたすべての方が受診日から1年間、教室の受講料が割引となります！



健康度測定とは…？！

健康づくりセンターで実施している「健康度測定」では、お一人おひとりの目的や健康状態・体力に合わせて効果的で安全に運動をすることを目的に、医学的検査や運動負荷心電図検査を含む運動前のメディカルチェックと体力測定を行います。

教室受講前に、現在のご自身の健康状態を確認し、

安全♥安心に健康づくりを始めませんか？

中央健康づくりセンター令和7年10月開講(11回分)

受講料区分	対象教室	受講料(各期)	健康度測定受診割引
【運動教室】 外部委託指導員が担当している教室		8,250 円	6,600 円
【健康サポート教室】 健康づくりセンターの 運動指導員が 担当している教室	フレイル予防筋トレ教室	9,350 円	7,150 円
	ひざ痛予防筋トレ教室 腰痛予防筋トレ教室 高齢者のための筋トレ教室 高齢者のための体力づくり教室	10,450 円	8,250 円
	膝げんこ体操教室 ひざ腰すこやか体操教室 腰痛予防運動教室 股関節痛予防運動教室	11,550 円	9,350 円

●適用条件

申込み時点で健康度測定を受診している方が対象になります。

※健康度測定の詳細につきましては、スタッフまでお尋ねください。

教室 WEB 申込み者対象

受講料割引|キャンペーン！！

「教室 WEB 申込み」より、教室をお申込みいただくと受講料が **100円割引** となります。

★本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和 7 年10月開講教室」の対象教室で

「WEB 申込みをされた方」が対象となります。

★申込期間終了後にお申込みされる場合(追加申込)は、教室 WEB 申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

さあ、今すぐ申込み！！

各施設ホームページの申込みボタン

をクリックしていただく、右の二次元コードを読み込んでください。



札幌市健康づくりセンター指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

2025年
10月
開講

中央健康づくりセンター

運動教室・健康サポート教室 受講者募集！

●申込期間 9月1日(月)～9月14日(日)

●申込方法 WEB・FAX・ハガキ・窓口のいずれかでお申込みください。

【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)。

【窓口】火～土曜日 9:30～20:30 日曜日9:30～18:00

※毎週月曜日は休館日です。

【ハガキ】〒060-0063 札幌市中央区南3条西11丁目331 中央健康づくりセンター宛

【FAX】下記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(ふりがな) ④生年月日 ⑤年齢

⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号

●抽 選 9月15日(月)9:00～

【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。

【FAX・ハガキ・窓口】落選された方にのみ電話にてお知らせいたします。

●追加申込 定員に空きがある教室は、9月16日(火)より先着順にて受付いたします(電話・FAX窓口)。

※WEB申込不可

●納入方法

<WEB でお申込みの方>

納入期間:9月15日(月)～9月27日(土) 23:59:59まで

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。

領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収証は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

・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

<電話・窓口でお申込みの方>

納入期間:9月16日(火)～9月27日(土) 9:00～20:30 ※日曜日9:00～18:00

施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

●その他

・各教室の日程表、持ち物、ご確認ください。各施設ホームページ「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ください。受講当日に各施設へお越しください。

・ご受講をキャンセルする場合や、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当館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電話で受講の意思を確認させていただきます。

・WEB申込みの方でメールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問合わせ願います。

教室WEB申込み 受講料割引キャンペーン

「教室WEB申込み」より、10月開講教室をお申込みいただく受講料が100円割引となります。

- ※申し込みは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和7年10月開講教室」の対象教室で「WEB申込みをされた方」が対象となります。
- ※申込期間終了後にお申込みされる場合(追加申込)は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

Instagram

教室・イベント情報
公式アカウント
フォローお待ちしております！

LINE

公式アカウント
友だち登録お待ちしております！

中央健康づくりセンター ☎ 011-562-8700

〒060-0063 札幌市中央区南3条西11丁目331

地下鉄東西線「西11丁目駅」

■開館時間 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)

■駐車場 約46台



札幌市健康づくりセンター指定管理者
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

★マークの教室は、西健康づくりセンターの休館に伴い移設した教室です。

No.	教室名	対象	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)	期 間
704.	リハビリ専門家の 体力回復教室(火)	成人以上	火	12:45～14:15	11回	11名	11,550円 ※健康度測定受診必須	10/7～12/16
				入院等で落ちてしまった体力をマシンや簡単な用具を使い理学療法士と一緒に取り戻す教室				
708.	リハビリ専門家の 運動機能改善教室	成人以上	火	18:30～19:30	10回	5名	13,500円 ※健康度測定受診必須	10/14～12/16
				理学療法士による関節の痛みの改善と筋力強化を目的として、身体機能を向上させる教室				
718.	リハビリ専門家の 体力回復教室(木)	成人以上	木	10:30～12:00	11回	11名	11,550円 ※健康度測定受診必須	10/9～12/18
				入院等で落ちてしまった体力をマシンや簡単な用具を使い理学療法士と一緒に取り戻す教室				
736.	リハビリ専門家の 体力回復教室(金)	成人以上	金	13:30～15:00	11回	11名	11,550円 ※健康度測定受診必須	10/10～12/19
				入院等で落ちてしまった体力をマシンや簡単な用具を使い理学療法士と一緒に取り戻す教室				
742.	リハビリ専門家の 体力回復教室(土)	成人以上	土	10:30～12:00	11回	11名	11,550円 ※健康度測定受診必須	10/11～12/20
				入院等で落ちてしまった体力をマシンや簡単な用具を使い理学療法士と一緒に取り戻す教室				

No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間
							一般	健康度測定受診割引	
800	ひざの運動教室①	成人以上	火	9:00~10:00	11回	10名	15,850円	12,550円	10/7~12/16
				膝の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室					
802	ひざの運動教室②	成人以上	火	10:15~11:15	11回	10名	15,850円	12,550円	10/7~12/16
				膝の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングを行う教室					