

## <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

9月の健診日: 2日・9日・16日・30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。

10月の健診日: 7日・14日・21日・28日 火曜日

WEB申込み: 9/11(木)~9/17(水)

電話申込み: 9/19(金)9時~

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



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♪



詳しくはこちら

## 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

9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 9/3 こづか		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& リラクスポール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 9/11 つがわ 9/18 つがわ		13:45-14:15 30分集中筋トレ 担当:交代制	
					14:30-15:30 エンジョイエアロ& リラクスポール60 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 9/30 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 9/25 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	9/6	9/13	9/20	9/27	
30分集中筋トレ	みかみ	つがわ	みかみ	たかはし	
エンジョイエアロ& リラクスポール60	こづか	つがわ	みかみ	こづか	
日曜日・祝日	9/7	9/14	9/21	9/23	9/28
かんたんエアロ& リラクスポール60	くぼた	みかみ	こづか	みかみ	くぼた

## <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

# 教室受講者募集のご案内

## 【運動教室】令和7年度 第3期 <10月～12月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	10/7～12/16	サルコペニア予防筋トレ教室①	15名	9:30～10:30	<回数> <b>全11回</b> <受講料> <small>※1教室につき</small> <b>★正規受講料</b> <b>8,250円</b> (税込)  <b>★健康度測定</b> <b>受診割引</b> <b>6,600円</b> (税込) <small>※「健康度測定」受診割引につきましては、スタッフまで、お尋ねください。</small>
		サルコペニア予防筋トレ教室②	15名	10:40～11:40	
		ゆるっと健康体操	35名	9:30～10:30	
		からだイキイキ体操	35名	10:45～11:45	
		二十四式太極拳(火)	35名	13:00～14:00	
		やさしいヨガ	20名	14:00～15:00	
		★お仕事帰りのバーベルフィットネス(火)	15名	19:00～20:00	
		ピラティス(火)	35名	19:15～20:15	
水	10/8～12/17	ゆるゆるストレッチ体操	35名	9:30～10:30	
		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	12:00～13:00	
		二十四式太極拳(水)	35名	13:30～14:30	
		バレエ講師の美姿勢ストレッチ	20名	18:00～19:00	
		癒しのナイトヨガ	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	
		10/8～12/24 ※10/29 お休み	ヨガ PLUS 体質改善(水)	20名	
木	10/9～12/18	健康バランス体操	35名	9:30～10:30	
		リラックスボール&ステップエクササイズ	30名	10:45～11:45	
		イスから始める簡単ピラティス	20名	11:00～11:50	
		★フローヨガ	15名	19:00～20:00	
		お仕事帰りのバーベルフィットネス(木)	30名	19:15～20:15	
金	10/10～12/19	ステップ ex&バーベル	30名	13:00～14:00	
		★ピラティス(金)①	20名	18:00～19:00	
		★ピラティス(金)②	20名	19:15～20:15	
		ZUMBA(金)	35名	19:15～20:15	
土	10/11～12/20	健美操	35名	9:30～10:30	
		ヨガ PLUS 体質改善(土)	20名	9:45～10:45	
		棒体操とリラックスボール	20名	11:00～12:00	
		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	
日	10/12～12/21	★ZUMBA(土)	35名	16:30～17:30	
		★ストレッチ&ヨガ	35名	10:00～11:00	

※★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。

## 【小学生対象教室】第2期<10月～3月>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
金	10/10～3/13	キッズジャズヒップホップ ※4歳～小3対象	24名	16:00～17:00	<回数> <b>全22回</b> <受講料> <b>14,300円</b> (税込)
		ジュニアジャズヒップホップ ※小3～中3対象	24名	17:05～18:05	

## 【健康サポート教室】令和7年度 第3期 <10月～12月>

曜日	開催期間 (全11回)	教室名	定員	時間	受講料(税込)	
					正規受講料	健康度測定 受診割引
火	10/7～12/16	膝げんき体操教室(火)	20名	10:00～11:30	11,550円	9,350円
		ひざ腰すこやか体操教室(火)	35名	14:15～15:45	11,550円	9,350円
		高齢者のための筋トレ教室(火)	10名	14:30～15:45	10,450円	8,250円
水	10/8～12/17	膝げんき体操教室(水)	10名	10:00～11:30	11,550円	9,350円
		高齢者のための筋トレ教室(水)①	10名	13:00～14:15	10,450円	8,250円
		高齢者のための筋トレ教室(水)②	10名	14:30～15:45	10,450円	8,250円
木	10/9～12/18	高齢者のための体づくり教室	20名	9:30～10:45	10,450円	8,250円
		高齢者のための筋トレ教室(木)①	10名	13:00～14:15	10,450円	8,250円
		膝げんき体操教室(木)	35名	13:30～15:00	11,550円	9,350円
		フレイル予防運動教室	20名	13:30～14:30	9,350円	7,150円
金	10/10～12/19	高齢者のための筋トレ教室(木)②	10名	14:30～15:45	10,450円	8,250円
		ひざ腰すこやか体操教室(金)	35名	9:30～11:00	11,550円	9,350円
		高齢者のための筋トレ教室(金)①	10名	9:30～10:45	10,450円	8,250円
		膝げんき体操教室(金)	20名	10:00～11:30	11,550円	9,350円
		高齢者のための筋トレ教室(金)②	10名	11:00～12:15	10,450円	8,250円
		膝げんき体操教室(金)	20名	13:30～15:00	11,550円	9,350円
土	10/11～12/20	腰痛予防運動教室	35名	14:15～15:45	11,550円	9,350円
		高齢者のための筋トレ教室(土)①	10名	13:00～14:15	10,450円	8,250円
		股関節痛予防運動教室	20名	13:30～15:00	11,550円	9,350円
		NEW 高齢者のための筋トレ教室(土)②	10名	14:30～15:45	10,450円	8,250円

## 【メディカルフィットネス】※健康度測定の受診が必須の教室

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	10/7～12/16	NEW リハビリ専門家の体力回復教室(火)	11名	12:45～14:15	(全11回) 11,550円
	10/14～12/16	リハビリ専門家の運動機能改善教室(火)	5名	18:30～19:30	(全10回) 13,500円
木	10/9～12/18	リハビリ専門家の体力回復教室 (木)・(金)・(土)	11名	10:30～12:00	(全11回) 11,550円
金	10/10～12/19		11名	13:30～15:00	
土	10/11～12/20		11名	10:30～12:00	

○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「運動教室受講者募集のご案内」チラシをご覧ください。

### ●○お申込み方法●○

(1)WEB (2)窓口 (3)はがき (4)FAX ☎(011)562-2130

※はがき、FAX の場合は下記の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(フリガナ) ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号

