

<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

10 月の健診日: 7 日・14 日・21 日・28 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。

11 月の健診日: 4 日・11 日・18 日・25 日 火曜日

WEB 申込み: 10/11(土)～10/17(土)

電話 申込み: 10/21(火)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
10 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: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:くぼた 10/7 つがわ		12:15-13:00 エンジョイエアロ45 10/2 さとう 10/9 さとう 10/16 つがわ 10/23 さとう 10/30 おんだ		13:45-14:15 30分集中筋トレ 担当:交代制	
NEW	17:35-18:05 コンディショニング 担当:つがわ 10/7 くぼた	NEW	14:45-15:15 筋トレ&ストレッチ 30 担当:おんだ	NEW	17:35-18:05 コンディショニング 担当:くぼた	
夜間	18:15-19:00 エンジョイエアロ45 担当: つがわ 10/7 くぼた	18:00-19:00 かんたんエアロ& 筋トレ60 担当: ぬかや	18:15-19:00 エンジョイエアロ45 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必要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	10/4	10/11	10/18	10/25	
30分集中筋トレ	ながはま	つがわ	みかみ	ぬかや	
エンジョイエアロ& リラックスボール60	ながはま	つがわ	みかみ	ぬかや	
日曜日・祝日	10/5	10/12	10/19	10/26	
かんたんエアロ& リラックスボール60	こづか	さとう	くぼた	こづか	

< 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

教室受講者追加募集のご案内

【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	サルコベニア予防筋トレ教室①	15名	9:30～10:30	<回数> 全11回 <受講料> ※1教室につき ★正規受講料 8,250円 (税込)
		サルコベ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	
		やさしいヨーガ	20名	14:00～15:00	
		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	★健康度測定 受診割引 6,600円 (税込)
		リンパコンディショニング	20名	10:30～11:30	
		二十四式太極拳(水)	35名	13:30～14:30	
木	10/9～12/18	ヨーガ PLUS 体質改善(水)	20名	13:00～14:00	※「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。
		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	
		★フロアヨーガ	15名	19:00～20:00	
金	10/10～12/19	お仕事帰りのパーフェクトフィットネス(木)	30名	19:15～20:15	
		ステップex&パーフェクト	30名	13:00～14:00	
		ZUMBA(金)	35名	19:15～20:15	
土	10/11～12/20	健美操	35名	9:30～10:30	
		ステップエクササイズ	30名	11:00～12:00	
		ソフトヨーガ	35名	12:30～13:30	
		★ZUMBA(土)	35名	16:30～17:30	

※★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。

【こども対象教室】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> 全22回 <受講料> 14,300円(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	ひざ腰すこやか体操教室(火)	35名	14:15～15:45	11,550円	9,350円
木	10/9～12/18	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	膝げんき体操教室(金)	20名	13:30～15:00	11,550円	9,350円
		腰痛予防運動教室	35名	14:15～15:45	11,550円	9,350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	10/14～12/16	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

○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、当センターまでお問い合わせください。

●○お申込み方法○●

(1)館内申込用紙

(2)TEL ☎(011)562-8700

(3)FAX ☎(011)562-2130

※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 ⑨ユーザーカードNo.(お持ちの方)

1回体験料1教室につき1回

500円(税込)

※別途施設利用料がかかります。

<健康講座について>

有料講座

10/21(火)

12:00～13:00

◇医師による健康講座◇

脳卒中を予防しよう！～延ばそう健康寿命～

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。

脳卒中と運動の関係について学びましょう！

※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。



10月より自由参加プログラムが増えます！

火曜日・木曜日

17:35～18:05

コンディショニング 30

テニスボールやストレッチポールを使用し、身体を整えます。



水曜日

14:45～15:15

筋トレ&ストレッチ 30

筋力トレーニング3～4種目と簡単なストレッチを行います。

