教室受講のご案内

■日程表
施設名　中央健康づくりセンター　011-562-8700
部屋名　5階多目的室
教室名　高齢者のためのフレイル予防運動教室
曜日　　木
時間　　13:30～14:30

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18 ※2/11 休み	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25

※主催者の都合により休講となった場合は、別日程で振り替えさせていただく場合がございます。
※自己都合により欠席される場合は、日程の振替制度はございません。

■施設利用料
受講の都度、施設利用料がかかります。
【中央健康づくりセンター】当日券 430 円／回数券 2,150 円(6 枚綴)
※健康度測定を受診して減免対象となった方は、無料または 1 回 **220 円**となります。
※助成券のご利用に関しては受付までお尋ねください。
※教室前後に運動機器または自由参加プログラムへの参加が可能です。

■持ち物
ユーザーカード、運動しやすい服装、汗ふき用タオル、飲み物、館内移動用の靴(運動フロア利用の場合は運動靴)
※飲み物については自動販売機もございます。
※シャワーを使用する場合は石鹸・タオルなどご持参ください。

■ロッカー
お荷物などの保管は有料ロッカー(100 円/回)をご利用ください。料金は使用後に返却されます。
※貴重品は各自の責任で管理してください。

■ユーザーカード
・施設利用者には「ユーザーカード」を発行します。健康づくりセンターが主催する教室や一般利用の際にご利用いただけます。初めて健康づくりセンターの教室を申込みされた方は、初回受付時にお渡しいたします。
・入館の受付及び教室受講歴の管理を行いますので、受講時には必ず受付にご提示ください。
・受講時のカード忘れ、紛失等の場合は必ずお知らせください。
・本カード内には、個人情報は含まれていません。

■納入期間について
納入期間: **2026/12/15(火)～2026/12/27(日)**
※封筒に「教室名」「氏名」を記入し、9,350 円(健康度測定割引の場合 7,150 円)を封入し、受付職員に渡してください。
(お釣りのないようにお願いします。)
※WEB 申込の納入期間は **2026/12/15(火)～2026/12/27(日)**

■受講キャンセルの手続き(返金)
教室をやめるお申し出があった場合は、1 教室につき 500 円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。手続きについては直接施設窓口にて所定の用紙に必要事項をご記入・押印のうえ、ご提出ください。

■体調管理
・受講にあたっては、ご自身の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。
・体調がすぐれない場合(風邪の症状など)は、受講をお控えください。
・受講前の血圧について(※必ず受講前に血圧の測定を行ってください。)
受講前の血圧が 160/100 以上の方は施設職員までお知らせください。
<未治療の方>
160/100 以上の方は受講を控えていただく場合がありますのでご了承ください。
<治療中の方>
180/110 以上の方は受講を控えていただく場合がありますのでご了承ください。
160～180/100～110 の間の方は軽い運動のみ実施となります。
・安全に運動していただくために、健康づくりセンターで実施しているメディカルチェックと体力測定を行う「健康度測定」の受診をお勧めいたします。

■その他
・教室開始 10 分以降の参加は教室の進行や安全面に考慮し、ご遠慮いただいておりますのでご了承ください。
・抽選後「受講可能」となった場合、その権利を他人(家族を含む)に譲渡することはできません。
・指導員や職員の指示に従わず教室の進行に支障を来した場合、また私語や大声などで他の方の受講を妨げたり、指導員や他の方への誹謗・中傷等の迷惑行為が見受けられた場合はその後の受講をお断りいたします。
・指導員、他受講者の連絡先等のお問合わせは個人情報保護法に基づきお知らせできません。
・自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大防止策などの理由により急遽日程の変更または中止となる場合があります。
・教室の広報 PR を目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種 SNS 等に掲載させていただく場合がございますので、その際は事前にお知らせさせていただきます。
・欠席される際の連絡は不要ですが、続けて 3 回以上欠席される場合は、電話等でご連絡ください。
・物品販売や宗教、政治的活動及びマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。
・不明な点は教室担当職員までお問合せ下さい。

■プライバシーポリシー
お申し込みの際に取得した個人情報は当協会が定めるプライバシーポリシーに基づき当施設が開催する事業に関して使用いたします。なお、取得した個人情報の訂正や削除の希望がある場合は、必ずお知らせください。

■傷害見舞金給付制度
参加者の皆様に安心して教室にご参加いただくため、見舞金の支給等を行う傷害見舞金制度を設けております。当制度は参加中の傷害または疾病に対し補償するものです。怪我を負われた際には、速やかに施設職員又は指導員にお知らせください。傷害見舞金給付制度の詳細につきましては、施設配布またはホームページに掲載している「一般財団法人札幌市スポーツ協会傷害見舞金給付制度要項」をご確認ください。

■駐車場
施設内立体駐車場 46 台(無料)　高さ 1.9M/幅 1.9M
駐車施設の構造上(循環式カゴ型)、ハイルーフ車や格納できないドアミラー、大型のスポイラーやアンダーミラーなどの装着車、ルーフレール、背面タイヤケースなどの積載物によっては、車検証などでの車両寸法であっても、車体を傷付ける恐れや保管場所内で接触する恐れのある場合、入庫をお断りする事があります。
※駐車場の混雑状況によって駐車できない場合があります。公共交通機関を利用してのご来館にご協力をお願いします。

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」

協会 HP アドレス https://www.sapporo-sport.jp/

札幌市スポーツ協会 HP　プライバシーポリシー　傷害見舞金給付制度