2027年
**1月**
**開 講**

# 中央健康づくりセンター

## 冬の運動教室受講者募集

人生に、スポーツを。SASPO

## おすすめ教室♪

### 脳活+健康体操



**時 間** 木曜日　12：10～13：10

**料 金** 全11回　一般8,250円 健康度測定受診割6,600円

身体を動かしながら同時に指先などを動かし脳を活性化しましょう♪
日常生活を楽にするための軽い筋トレとストレッチを行います。

### 土曜のゆったりヨガ



**時 間** 土曜日　12：30～13：30

**料 金** 全12回　一般9,000円 健康度測定受診割7,200円

腹式呼吸で自律神経を整えながら難しいポーズは行わず、
「心地よさ」を感じましょう☆

### リハビリ専門家のアフターリハ教室

**時 間** 火曜日　15：15～16：15

**料 金** 全10回　10,500円



☑リハビリ後の体力維持に
☑痛みの予防・再発防止に

**担当：山本　泰雄　（理学療法士）**

※受講には健康度測定の受診が必須となります。

### リハビリ専門家の股関節の機能改善教室

**時 間** 土曜日　11：45～13：00

**料 金** 全10回　10,500円

☑股関節痛に悩んでいる方
☑人工股関節置換術後の方

**この他にも中央健康づくりセンターにはたくさんの教室がございます。**
**詳しくはチラシ裏面や、中央健康づくりセンターホームページをご覧ください！**

## お得なサポート

さぽ~とさっぽろ

受講料助成が
ご利用いただけます。

詳細はこちらから
ご覧ください。

**「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！**

対象教室を WEB からお申込みいただいた場合、
新規・継続を問わず、受講料を 100 円割引いたします。
※WEB 申込みに対応していない教室は対象外となります。
※申込期間終了後のお申込みは、教室 WEB 申込みの対象外となります。

## 申込方法

**【申込期間】１２月１日（火）～１２月１４日（月）**

**【申込方法】①WEB　②FAX・ハガキ　③施設窓口**

①WEB申込は中央健康づくりセンターHPから、申込初日9：00～12月14日（月）23：59：59まで24時間受付中!
②FAX・ハガキに必要事項を明記の上、下記住所または、FAX番号宛にお申込みください。
【必要事項】1.教室名　2.曜日　3.氏名(ﾌﾘｶﾞﾅ)　4.生年月日　5.年齢　6.性別　7.住所　8.電話番号

WEB申込み
フォーム

**【抽　　選】１２月１５日（火）９：００**

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。
①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。
②FAX・ハガキ③施設窓口申込の場合：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**

**１２月１６日(水)９：００より**　定員に空きがある教室のみ先着順にて受付いたします。
※追加申込ではWEB申込はご利用できません（電話・施設窓口のみ受付）。

## 納入方法

### ① WEBでお申込みの場合

**納入期間：１２月１５(火)～１２月２７日(日)　23：59：59まで**

納入期間内に、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」または「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。

■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
※施設窓口での現金納入はできません。
※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収書につきましては、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、当協会から領収書は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

### ②FAX・ハガキ③施設窓口でお申込みの場合

**納入期間：１２月１５日(火)～１２月２７日(日)**

納入期間内に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、ご確認いただきたい事項は、当施設ホームページ「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いただき、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される場合や、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施設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。
・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、施設までお問い合わせ願います。

## お申込みにあたって

○お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。
○複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。
○お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
○教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。　○感染症にかかっている方は教室の受講をご遠慮ください。
○指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、その後の受講をお断りいたします。
○自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
○お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします（電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします）。
○教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
○教室を辞めるお申し出があった場合は、事務手数料として１教室につき500円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。
○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。
その際は事前にお知らせさせていただきます。

【個人情報の取扱い】
お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。
①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡 ③アンケート等の送付や各種施設の利用に係る統計及び分析 ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認 また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

人生に、スポーツを。SASPO


**中央健康づくりセンター**

〒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」

TEL：011-562-8700
FAX：011-562-2130
■開館時間　火～土　9:00～20:30
　　日・祝　9:00～18:00
■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

## ● 運動教室 ●　～専門講師が担当する教室～　※受講の都度施設利用料がかかります

| No. | 教室名 | 指導員名 | 曜日 | 時　間 | 回数 | 定員 | 受講料(税込) 一般 | 受講料(税込) 健康度測定受診割引 | 期　間 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 600 | やさしい筋トレ教室① | 加藤　麻美 | 火 | 9:30～10:30 | 11回 | 15名 | 8,250円 | 6,600円 | 1/5～3/23 |
| | 初心者向けに、4種の筋力トレーニング機器のほか、全身の筋力トレーニングを行う教室 | | | | | | | | |
| 602 | やさしい筋トレ教室② | 加藤　麻美 | 火 | 10:40～11:40 | 11回 | 15名 | 8,250円 | 6,600円 | 1/5～3/23 |
| | 初心者向けに、4種の筋力トレーニング機器のほか、全身の筋力トレーニングを行う教室 | | | | | | | | |
| 604 | ゆるっと健康体操 | 遠藤　美枝 | 火 | 9:30～10:30 | 12回 | 35名 | 9,000円 | 7,200円 | 1/5～3/30 |
| | 運動が苦手な方向けに、簡単なリズム体操やストレッチなどを行う教室 | | | | | | | | |
| 606 | からだイキイキ体操 | 平川　あゆみ | 火 | 10:45～11:45 | 11回 | 35名 | 8,250円 | 6,600円 | 1/5～3/23 |
| | 筋肉を伸ばし柔軟性を高め、弱った筋肉を引き締め、心身共にリフレッシュする体操教室 | | | | | | | | |
| 608 | 二十四式太極拳(火) | 中坪　栄子 | 火 | 13:00～14:00 | 12回 | 40名 | 9,000円 | 7,200円 | 1/5～3/30 |
| | 二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められる教室 | | | | | | | | |
| 611 | ピラティス(火)<br>13:00～ | 東　千春 | 火 | 13:00～14:00 | 11回 | 20名 | 8,250円 | 6,600円 | 1/5～3/23 |
| | 普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングを行う教室 | | | | | | | | |
| 614 | ピラティス(火)<br>19:15～ | 網野　晴子 | 火 | 19:15～20:15 | 12回 | 35名 | 9,000円 | 7,200円 | 1/5～3/30 |
| | 普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングする教室 | | | | | | | | |
| 616 | ゆるゆらストレッチ体操 | 竹内　由佳 | 水 | 9:30～10:30 | 12回 | 35名 | 9,000円 | 7,200円 | 1/6～3/24 |
| | 体を揺らしながら関節や筋肉の動きを整えて体の連動性を高める教室 | | | | | | | | |
| 618 | リンパコンディショニング | 宮本　留美子 | 水 | 10:30～11:30 | 12回 | 20名 | 9,000円 | 7,200円 | 1/6～3/24 |
| | 全身の筋肉をほぐし、リンパを促すことでむくみ・冷えなどを軽減させる教室 | | | | | | | | |
| 620 | やさしいピラティス | 宮本　留美子 | 水 | 12:00～13:00 | 12回 | 40名 | 9,000円 | 7,200円 | 1/6～3/24 |
| | 普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングする教室 | | | | | | | | |
| 622 | 二十四式太極拳(水) | 中坪　栄子 | 水 | 13:30～14:30 | 13回 | 40名 | 9,750円 | 7,800円 | 1/6～3/31 |
| | 二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められる教室 | | | | | | | | |
| 624 | ヨーガPLUS<br>体質改善(水) | 平川　あゆみ | 水 | 13:00～14:00 | 12回 | 20名 | 9,000円 | 7,200円 | 1/6～3/24 |
| | 身体のアライメントを整えながら、ヨガのポーズが気持ちよく出来るような身体づくりをする教室 | | | | | | | | |
| 626 | 癒しのナイトヨーガ | 福原　香子 | 水 | 19:15～20:15 | 13回 | 15名 | 9,750円 | 7,800円 | 1/6～3/31 |
| | ストレッチと呼吸法を合わせて行い、心と身体をリラックスさせる教室 | | | | | | | | |
| 628 | バレエ講師の<br>美姿勢ストレッチ | 東　千春 | 水 | 18:00～19:00 | 12回 | 20名 | 9,000円 | 7,200円 | 1/6～3/24 |
| | バレエ講師による姿勢改善のためのストレッチや深部筋の筋力トレーニングを行う教室 | | | | | | | | |
| 630 | ピラティス(水) | 東　千春 | 水 | 19:15～20:15 | 12回 | 45名 | 9,000円 | 7,200円 | 1/6～3/24 |
| | 普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングを行う教室 | | | | | | | | |
| 632 | 健康バランス体操 | 竹内　由佳 | 木 | 9:30～10:30 | 11回 | 35名 | 8,250円 | 6,600円 | 1/7～3/25 |
| | 体幹を安定させながら体を動かすことでバランス感覚を養い、ストレッチで身体をほぐす教室 | | | | | | | | |
| 634 | ステップ&<br>ボディコンディショニング | 賀数　久美子 | 木 | 10:45～11:45 | 11回 | 30名 | 8,250円 | 6,600円 | 1/7～3/25 |
| | 前半にステップ台で有酸素運動を行い、後半は足腰を強くする筋トレをする教室 | | | | | | | | |
| 635 | 脳活+健康体操 | 賀数　久美子 | 木 | 12:10～13:10 | 11回 | 20名 | 8,250円 | 6,600円 | 1/7～3/25 |
| | 身体を動かしながら同時に指先などを動かし脳を活性化する教室 | | | | | | | | |
| 638 | お仕事帰りの<br>バーベルフィットネス(木) | kimihiko | 木 | 19:15～20:15 | 11回 | 30名 | 8,250円 | 6,600円 | 1/7～3/25 |
| | 体力維持・増進や肥満予防を目的としたバーベルを使った全身の筋力アップフィットネスを行う教室 | | | | | | | | |
| 640 | ステップex&バーベル | 逢坂　明美 | 金 | 13:00～14:00 | 12回 | 30名 | 9,000円 | 7,200円 | 1/8～3/26 |
| | 前半にステップ台で有酸素運動を行い、後半はバーベルを使った筋力トレーニングを行う教室 | | | | | | | | |
| 641 | ピラティス(金) | Chika | 金 | 18:00～19:00 | 12回 | 20名 | 9,000円 | 7,200円 | 1/8～3/26 |
| | 普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングを行う教室 | | | | | | | | |
| 642 | ZUMBA(金) | MEGUMI | 金 | 19:15～20:15 | 11回 | 35名 | 8,250円 | 6,600円 | 1/15～3/26 |
| | ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ教室 | | | | | | | | |
| 644 | キッズジャズヒップホップ | 満藤　弘 | 金 | 16:00～17:00 | 12回 | 24名 | 7,800円 | | 1/8～3/26 |
| | ジャズダンスの基本的な動きと簡単なステップで楽しく踊る教室　※対象4歳～小学3年生　WEB申込不可 | | | | | | | | |
| 646 | ジュニアジャズヒップホップ | 満藤　弘 | 金 | 17:05～18:05 | 12回 | 24名 | 7,800円 | | 1/8～3/26 |
| | ジャズダンスの基本的な動きと簡単なステップで楽しく踊る教室　※小学3年生～中学3年生　WEB申込不可 | | | | | | | | |
| 650 | ヨーガPLUS<br>体質改善(土) | 平川　あゆみ | 土 | 9:45～10:45 | 12回 | 20名 | 9,000円 | 7,200円 | 1/9～3/27 |
| | 身体のアライメントを整えながら、ヨガのポーズが気持ちよく出来るような身体づくりをする教室 | | | | | | | | |
| 652 | 棒体操と<br>バランスボール | 平川　あゆみ | 土 | 11:00～12:00 | 12回 | 20名 | 9,000円 | 7,200円 | 1/9～3/27 |
| | 前半は棒を使ってバランスと筋力トレーニング、全身のストレッチを行い、後半にバランスボールで体幹を強化する教室 | | | | | | | | |
| 654 | 健美操 | 高野　里香 | 土 | 9:30～10:30 | 11回 | 35名 | 8,250円 | 6,600円 | 1/9～3/20 |
| | 呼吸・精神・身体の3つの調和を基本とし身体全体のバランスを整える教室 | | | | | | | | |
| 656 | ステップエクササイズ | 賀数　久美子 | 土 | 11:00～12:00 | 12回 | 30名 | 9,000円 | 7,200円 | 1/9～3/27 |
| | 音楽に合わせてステップ台で有酸素運動を行います。短時間で高い運動効果が得られる教室 | | | | | | | | |
| 657 | 土曜のゆったりヨガ | 石澤　美樹 | 土 | 12:30～13:30 | 12回 | 35名 | 9,000円 | 7,200円 | 1/9～3/27 |
| | 腹式呼吸で自律神経を整えながら難しいポーズは行わず、「心地よさ」を感じる教室 | | | | | | | | |
| 658 | ソフトヨガ | 嶺　努 | 土 | 15:15～16:15 | 12回 | 20名 | 9,000円 | 7,200円 | 1/9～3/27 |
| | ヨガ独特の呼吸法を行いながらエネルギーの流れを感じる事で心と身体のバランスを整える教室 | | | | | | | | |




## ○ 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する教室～　※受講の都度施設利用料がかかります

| No. | 教室名 | 対象 | 曜日 | 時　間 | 回数 | 定員 | 受講料(税込) 一般 | 受講料(税込) 健康度測定受診割引 | 期　間 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 700 | 膝げんき<br>体操教室(火) | 成人以上 | 火 | 10:00～11:30 | 11回 | 20名 | 11,550円 | 9,350円 | 1/12～3/30 |
| | 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 | | | | | | | | |
| 702 | ひざ腰すこやか<br>体操教室(火) | 成人以上 | 火 | 14:15～15:45 | 11回 | 35名 | 11,550円 | 9,350円 | 1/12～3/30 |
| | 膝と腰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 | | | | | | | | |
| 710 | 膝げんき体操教室<br>～基礎～(水) | 成人以上 | 水 | 10:00～11:30 | 11回 | 10名 | 11,550円 | 9,350円 | 1/13～3/24 |
| | 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 | | | | | | | | |
| 712 | 高齢者のための<br>筋トレ教室(水)① | 65歳以上 | 水 | 13:00～14:15 | 11回 | 10名 | 10,450円 | 8,250円 | 1/13～3/24 |
| | 4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室 | | | | | | | | |
| 714 | 高齢者のための<br>筋トレ教室(水)② | 65歳以上 | 水 | 14:30～15:45 | 11回 | 10名 | 10,450円 | 8,250円 | 1/13～3/24 |
| | 4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室 | | | | | | | | |
| 716 | 高齢者のための<br>体力づくり教室 | 65歳以上 | 木 | 9:30～11:00 | 11回 | 20名 | 11,550円 | 9,350円 | 1/7～3/25 |
| | 高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室 | | | | | | | | |
| 720 | 高齢者のための<br>筋トレ教室(木)① | 65歳以上 | 木 | 13:00～14:15 | 11回 | 10名 | 10,450円 | 8,250円 | 1/7～3/25 |
| | 4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室 | | | | | | | | |
| 722 | 高齢者のための<br>筋トレ教室(木)② | 65歳以上 | 木 | 14:30～15:45 | 11回 | 10名 | 10,450円 | 8,250円 | 1/7～3/25 |
| | 4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室 | | | | | | | | |
| 724 | 膝げんき<br>体操教室(木) | 成人以上 | 木 | 13:30～15:00 | 11回 | 35名 | 11,550円 | 9,350円 | 1/7～3/25 |
| | 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 | | | | | | | | |
| 726 | 高齢者のための<br>フレイル予防運動教室 | 成人以上 | 木 | 13:30～14:30 | 11回 | 20名 | 9,350円 | 7,150円 | 1/7～3/25 |
| | 体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室 | | | | | | | | |
| 728 | ひざ腰すこやか<br>体操教室(金) | 成人以上 | 金 | 9:30～11:00 | 11回 | 35名 | 11,550円 | 9,350円 | 1/8～3/19 |
| | 膝と腰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 | | | | | | | | |
| 730 | 膝げんき<br>体操教室(金)AM | 成人以上 | 金 | 10:00～11:30 | 11回 | 20名 | 11,550円 | 9,350円 | 1/8～3/19 |
| | 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 | | | | | | | | |
| 732 | 高齢者のための<br>筋トレ教室(金)① | 65歳以上 | 金 | 9:30～10:45 | 11回 | 10名 | 10,450円 | 8,250円 | 1/8～3/19 |
| | 4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室 | | | | | | | | |
| 734 | 高齢者のための<br>筋トレ教室(金)② | 65歳以上 | 金 | 11:00～12:15 | 11回 | 10名 | 10,450円 | 8,250円 | 1/8～3/19 |
| | 4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室 | | | | | | | | |
| 738 | 膝げんき<br>体操教室(金)PM | 成人以上 | 金 | 13:30～15:00 | 11回 | 20名 | 11,550円 | 9,350円 | 1/8～3/19 |
| | 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 | | | | | | | | |
| 740 | 腰痛予防運動教室 | 成人以上 | 金 | 14:15～15:45 | 11回 | 35名 | 11,550円 | 9,350円 | 1/8～3/19 |
| | 腰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 | | | | | | | | |
| 744 | 股関節痛予防<br>運動教室 | 成人以上 | 土 | 12:30～14:00 | 11回 | 20名 | 11,550円 | 9,350円 | 1/9～3/20 |
| | 股関節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 | | | | | | | | |
| 746 | 高齢者のための<br>筋トレ教室(土) | 65歳以上 | 土 | 13:30～14:45 | 11回 | 10名 | 10,450円 | 8,250円 | 1/9～3/20 |
| | 4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室 | | | | | | | | |

| 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<br>体力回復教室(火) | 成人以上 | 火 | 13:30～15:00 | 10回 | 11名 | 10,500円※健康度測定受診必須 | 1/19～3/30 |
| | 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　※WEB申込不可 | | | | | | | |
| 707 | リハビリ専門家の<br>アフターリハ教室 | 成人以上 | 火 | 15:15～16:15 | 10回 | 10名 | 10,500円※健康度測定受診必須 | 1/19～3/30 |
| | リハビリ終了後も「元気な身体を維持したい」という方を対象とした理学療法士による教室　※WEB申込不可 | | | | | | | |
| 708 | リハビリ専門家の<br>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 | 1/12～3/23 |
| | 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　※WEB申込不可 | | | | | | | |
| 718 | リハビリ専門家の<br>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 | 1/7～3/25 |
| | 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　※WEB申込不可 | | | | | | | |
| 736 | リハビリ専門家の<br>体力回復教室(金)① | 成人以上 | 金 | 12:30～14:00 | 11回 | 11名 | 11,550円※健康度測定受診必須 | 1/8～3/19 |
| | 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　※WEB申込不可 | | | | | | | |
| 737 | リハビリ専門家の<br>体力回復教室(金)② | 成人以上 | 金 | 14:15～15:45 | 11回 | 11名 | 11,550円※健康度測定受診必須 | 1/8～3/19 |
| | 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　※WEB申込不可 | | | | | | | |
| 742 | リハビリ専門家の<br>体力回復教室(土) | 成人以上 | 土 | 10:00～11:30 | 10回 | 11名 | 10,500円※健康度測定受診必須 | 1/16～3/20 |
| | 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　※WEB申込不可 | | | | | | | |
| 743 | リハビリ専門家の<br>股関節の機能改善教室 | 成人以上 | 土 | 11:45～13:00 | 10回 | 11名 | 10,500円※健康度測定受診必須 | 1/16～3/20 |
| | 理学療法士による股関節の痛みの改善と筋力強化を目的としている教室　※WEB申込不可 | | | | | | | |

| No. | 教室名 | 対象 | 曜日 | 時　間 | 回数 | 定員 | 受講料(税込) 一般 | 受講料(税込) 健康度測定受診割引 | 期　間 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 800 | 厚別体育館実施<br>ひざの運動教室① | 成人以上 | 火 | 9:00～10:00 | 11回 | 13名 | 15,150円 | 11,850円 | 1/12～3/30 |
| | 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 | 厚別体育館実施<br>ひざの運動教室② | 成人以上 | 火 | 10:15～11:15 | 11回 | 13名 | 15,150円 | 11,850円 | 1/12～3/30 |
| | 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 | | | | | | | | |