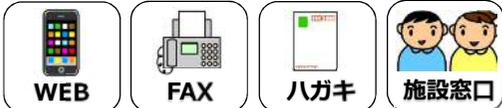


2021年  
**10**月  
開講

# 東健康づくりセンター 有料運動教室 受講者募集!!

## \* お申込みは簡単 \*

下記のいずれかの申込方法をお選びください。



### WEB 申込が便利!

QRコードから簡単アクセス



## \* 申込期間 \*

**7/13 ~ 8/31**  
(火) (火)

### 【重要】感染拡大防止の対策について

新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策を講じた中で開催となります。  
教室のご受講にあたり、ご理解、ご協力いただきたい事項がございますので、当協会ホームページの掲載内容をご確認いただけますようお願いいたします。

### ■ 申込方法

**【WEB】** 申込期間中 24 時間申込み可能です  
(8月31日 23:59:59 まで)

**【FAX】** 011-742-8714

**【ハガキ】** 〒065-0010

札幌市東区北 10 条東 7 丁目  
東健康づくりセンター宛

※ハガキまたは FAX での申込みの場合は、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名前 ④ふりがな ⑤生年月日  
⑥年齢 ⑦性別 ⑧住所 ⑨電話番号

**【窓口】** 火~土 9:00~20:00 日・祝 9:00~18:00

※月曜日は休館日のため窓口での申込はできません。

### ◆ 注意事項

- ・受講の際は毎回施設利用料 200 円が必要です。
- ・受講決定後、教室初回までに受講の意思が確認できない場合は、キャンセルとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

教室の詳細は裏面をご覧ください。

教室のお申込みを簡単に!

# ユーザー登録 しよう!

健康づくりセンターの教室がスマートフォン・パソコン・タブレットからお申込み可能!!

## 教室のお申込みが **簡単・便利** になります

- 登録無料!カンタン操作!
- 申込期間中 24 時間お申込み受付可能
- お申込み教室の抽選結果をメールにてお知らせ

WEB 申込  
QR コード



## 利用手順

・現在、開講中の  
教室に継続されている方



- ・初めて教室にお申込みされる方
- ・令和 2 年度以前に教室に参加されていた方  
(※健康づくりセンターグループにおいて)

### STEP.1 WEB ユーザー登録

- ①初回ユーザー登録はこちらをクリック
- ②受講者カード番号 10 桁・メールアドレスを入力し、送信をクリック  
※受講者カード番号は…  
バーコード下に記載されている 10 桁の番号です!!
- ③入力したメールアドレスに届いた URL をクリック
- ④登録内容入力ページで必要項目を入力し、送信をクリック
- ⑤WEB ユーザー登録完了メールが届き、登録完了となります。



### STEP.2 教室お申し込み

- ①ホームページの「教室 WEB 申込み」フォームにアクセスまたは、登録完了メールに記載されている協会 WEB 申込 URL をクリック



- ②受講者カード番号・パスワード (初回登録時に設定) を入力し、ログイン
- ③お申込み内容入力フォームにて…  
・「西健康づくりセンター」を選択し、教室を検索  
・健康チェック表の該当箇所に入力  
・【WEB 申込み利用について】【プライバシーポリシー】をよく読みになり  
各項目の同意に☑を入力し、申込みをクリック
- ④申込み完了通知が届き、これにて申込完了となります。  
抽選後に抽選結果をメールにてお知らせいたします。

### STEP.1 お申込み手順

- ①「教室 WEB 申込み」フォームにアクセス
- ②申込みをクリックし、入力フォームに進む
- ③【WEB 申込み利用について】【プライバシーポリシー】をよく読みになり  
各項目の同意に☑、メールアドレスを入力し、送信をクリック
- ④入力したメールアドレスに届いた URL をクリック  
「お申込み内容入力」フォームに進む
- ⑤お申込み内容入力フォームにて…  
・「西健康づくりセンター」を選択し、教室を検索  
・必要事項と緊急連絡先の入力  
・免除区分の選択 ※健康づくりセンターにおいて、免除はありません  
・健康チェック表の該当箇所に入力  
・当協会アンケートを入力し、申込みをクリック
- ⑥申込み完了通知が届き、これにて申込完了となります。  
抽選後に抽選結果をメールにてお知らせいたします。

### 【メールが届かない場合】

- ・迷惑メール設定やドメイン指定受信をされている方は、メールが届かない場合がございますので、あらかじめ協会のドメイン「sapporo-sport.jp」の受信許可設定をお願いいたします。設定方法がわからないお客様は、ご契約の携帯電話会社またはプロバイダにお問い合わせください。
- ・通知メールは申込時のアドレスに送信いたしますので、アドレス変更された場合はメールが届きません。メールアドレス変更は WEB ユーザーログイン後の画面より変更可能ですが、次回申込時より反映されます。
- ・携帯電話またはプロバイダ側の不具合によりメールが届かない場合は対応いたしかねます。

東健康づくりセンター  
065-0010 札幌市東区北 10 条東 7 丁目  
011-742-8711

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

■ 開館時間 火~土 9:00~20:00  
日・祝 9:00~18:00  
■ 休館日 月曜日 (月曜日の祝日含む)  
■ 駐車場 約 15 台



# ～専門講師による運動教室～

受講料のほかに、毎回施設利用料(200円)が必要になります

曜日	種目	定員	受講料(税込)	期間	時間	内容
火	シルバー体操教室	24	¥7,090	9/21～12/21	9:45～10:45	簡単なリズム体操と筋力トレーニングで楽しく身体を動かす教室です。
	ジュニアヒップホップ ※小学生対象	20	¥7,090	9/21～12/21	16:30～17:30	様々な曲に合わせて、楽しみながら基礎的なヒップホップの動きを身につけます。
水	うごころ!キッズ教室☆ 3～6歳コース ※	20	¥12,440	9/29～12/22	15:45～16:45	走る、跳ぶ・バランスを保つなど、多くの動きを体験し運動神経を養う教室です。
	うごころ!キッズ教室☆ 6～小3コース ※	20	¥12,440	9/29～12/22	16:55～17:55	走る、跳ぶ・バランスを保つなど、多くの動きを体験し運動神経を養う教室です。
木	健美操	24	¥7,090	9/16～12/16	9:45～10:45	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ます。
	ボディメイク PULS ダンベル	24	¥7,090	9/16～12/16	11:00～12:00	簡単なリズム体操・ダンベルを使用して筋力アップを目指します。さらにストレッチで全身をゆるめ、心も身体もリラックスしましょう。
	高齢者のための ロコモ予防運動教室	24	¥7,090	9/16～12/16	13:30～14:30	加齢に伴う運動機器疾患を予防していく教室です。
	うごころ!キッズ教室☆ 3～6歳コース ※	20	¥12,440	9/16～12/16	15:45～16:45	走る、跳ぶ・バランスを保つなど、多くの動きを体験し運動神経を養う教室です。
	うごころ!キッズ教室☆ 6～小3コース ※	20	¥12,440	9/16～12/16	16:55～17:55	走る、跳ぶ・バランスを保つなど、多くの動きを体験し運動神経を養う教室です。
金	ストレッチ&ヨガ	24	¥7,090	9/24～12/17	9:45～10:45	ストレッチと呼吸法を合わせて行い「自分自身を癒す時間」としてリラックスする教室です。
	ジュニアヒップホップ ※小学生対象	20	¥7,090	9/24～12/17	16:30～17:30	様々な曲に合わせて、楽しみながら基礎的なヒップホップの動きを身につけます。
土	親子で☆運動あそび 2歳半～3歳 ※	20	¥12,440	9/25～12/18	9:30～10:20	親子で跳ぶ・走る・投げる等様々な動きの要素を取り入れながら、楽しくからだを動かすことを目的とした教室です。
	親子で☆運動あそび 4～5歳 ※	20	¥12,440	9/25～12/18	10:30～11:20	親子で跳ぶ・走る・投げる等様々な動きの要素を取り入れながら、楽しくからだを動かすことを目的とした教室です。
	親子で☆運動あそび 5～6歳 ※	20	¥12,440	9/25～12/18	11:30～12:20	親子で跳ぶ・走る・投げる等様々な動きの要素を取り入れながら、楽しくからだを動かすことを目的とした教室です。
	ベーシックヨガ	24	¥7,090	9/25～12/18	14:15～15:15	初心者の方も参加でき、ヨガの基礎の動きを身につけます。

※別途、ご参加の都度、施設利用料が必要で。

## 【受講にあたって】

- ご自分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。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。
- 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。
- 指導員や施設職員の指示に従わず教室の運行に支障をきたした場合は、その後の受講をお断りいたします。
- 教室内の物品破損や赤茶・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。
- 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、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載している連絡先またはEメール申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(電話番号及メールアドレスが変更なされた方は、更新手続きをお願いします。)
- 担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。
- 教室受講者とした傷害見舞金給付制度を設けております。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。
- 教室を認めるお申し込みがあった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(開講前含む)を差引いた返戻金の受講料を申請により返金いたします。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
- 指導員や受講者の連絡先のお問い合わせは、個人情報保護法に基づき答えられません。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。
- 新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容(新型コロナウイルス感染症対策について)、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。

## 【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。

# ～健康づくりセンター運動指導員による運動教室～

曜日	種目	定員	受講料(税込)	期間	時間	内容
火	膝げんき体操教室	24	¥7,820	10/5～12/21	13:30～15:00	「ひざの違和感」や「ひざの痛み」は、性別・年代を問わず、身体的な訴えとして感じることが多い症状です。当教室は、積極的に運動を取り入れることでひざの機能をアップさせ、「違和感・痛み」をやわらげていくことを目的としています。この教室をきっかけに、あなたの「ひざ」の機能をアップさせましょう!
水	高齢者のための 体づくり教室	24	¥7,820	10/6～12/22	10:00～11:30	立つ、座る、歩く、階段昇降などの生活動作を、より安定させるための運動を中心に授業です。ボールやチューブなどを使用したトレーニングや筋肉の柔軟性を養うストレッチなどを行います。
金	高齢者のための 体づくり教室	24	¥7,110	10/22～12/24	13:30～15:00	立つ、座る、歩く、階段昇降などの生活動作を、より安定させるための運動を中心に授業です。ボールやチューブなどを使用したトレーニングや筋肉の柔軟性を養うストレッチなどを行います。

## おすすめ教室

### 木 高齢者のための ロコモ予防運動教室

ロコモとはロコモティブシンドロームの略で、筋肉の減少や関節や骨の疾患などによって、立ち上がり歩いたりするための身体能力が衰えた状態のことです。定期的に運動を行い、ロコモを予防するとともに、コロナに負けない体づくりを行いましょう!

毎週水曜日 13:30～14:30

### 金 ストレッチ&ヨガ

初心者でも、少々体が硬い人でも大丈夫! ヨガには柔軟性を高める効果が期待できます。ゆったりとした動きと呼吸で、心身を伸びやかにし、また、筋肉をほぐすことで、血行が促進され、身体全体を楽にしてくれます。運動不足解消にストレッチ&ヨガから初めてみませんか?

毎週金曜日 9:45～10:45

### 火 金 ジュニアヒップホップ

音楽に合わせて、楽しく、ヒップホップの基礎の動きを身につける教室です。1クール(3ヶ月)で1つのダンスを習得します! ※小学校1～6年生対象

毎週火曜日 16:30～17:30

毎週金曜日 16:30～17:30

### 水 木 うごころ!キッズ教室☆

鉄棒・跳び箱・マットなどを使用し、色々な遊びを交えて体の基本動作を行うことで平衡感覚などのさまざまな感覚を養い、からだを動かす楽しさを身につけていきます。

☆3～6歳コース  
毎週水・木曜日 15:45～16:45

☆6歳～小3コース  
毎週水・木曜日 16:55～17:55

