

＜今月のイベントについて＞

6月19日（日） 父の日 9:30～18:00

「お父さんは**無料**で施設をご利用いただけます！」

「父の日」は、お父さん（満18歳以上の男性）を無料でご招待いたします。

皆さまのご来館お待ちしております♪

※一般の方（お父さん以外）は通常通りの施設利用料でご利用いただけます。



＜自由参加プログラムについて＞

■ 受付、及び抽選方法等について

・自由参加プログラムのみ参加される方の待機場所等はありませんので、プログラム開始20分前までにお越しください。

・先着順ではございません。

定員	24人	抽選方法	公開抽選
整理券配布時間	プログラム開始20分前まで ※整理券配布時間終了までに定員に達しない場合は、先着順で定員までお受けいたします。	抽選場所	受付前ロビーまたは運動フロア内にて公開抽選
整理券配布場所	受付カウンター (施設利用受付時に配布)	抽選結果	館内放送でご案内

《《 週間プログラム 》》

	火	水	木	金	土	日
午前	11:30-12:00 かんたんエアロ 担当：くぼた			11:30-12:00 かんたんエアロ 担当：しゅうどり		11:30-12:00 かんたんエアロ 担当：交代制
午後		13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：さとう	13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：きしべ		13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：交代制	

土曜日	6/4	6/11	6/18	6/25
かんたんエアロ	ながはま	さとう	しゅうどり	ぬかや
日曜日	6/5	6/12	6/19	6/26
かんたんエアロ	さとう	ながはま	ぬかや	くぼた

＜あらかじめご了承ください＞

- プログラム時間は30分間に変更となっております。
- 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、開始後10分以降は入室をお断りしております。

東健康づくりセンター利用案内

2022
6月

利用料金・利用時間のご案内

利用料金：200円/1回 回数券1,000円（6枚綴りで1枚分お得です）

利用時間： **火～土 9:30～20:00** **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）

住所：〒065-0010 札幌市東区北10条東7丁目 電話(011)-742-8711 FAX(011)-742-8714

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



当施設のコロナウイルス感染症対策について

利用制限	使用中止
<ul style="list-style-type: none"> ・利用人数の制限(運動フロア最大20名) ・更衣室の利用人数制限(最大男性2名、女性4名) ・ロッカーの使用台数制限 ・ロビーでの食事 ・運動機器の台数制限 	<ul style="list-style-type: none"> ・シャワー室 ・ヘアドライヤー ・ウォータークーラー(冷水器)



【ご利用前の体調確認】※下記事項に該当する場合は、ご利用をお控えください。

- 平熱を超える発熱、咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）、嗅覚や味覚の異常、体が重く感じる、疲れやすい
- 2週間以内に、新型コロナウイルス感染とされた方や、感染の疑いのある方との濃厚接触
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる。

【施設利用について】※下記事項について、ご確認のうえご利用ください。

館内では原則、マスク着用にご協力ください。（不織布マスク、不織布フィルター推奨）

※運動時においても無理のない範囲内でマスク着用にご協力ください。

- こまめな手洗いのほか、入退室時には各部屋に設置している消毒液で手指を消毒してください。
- 可能な限り、他の利用者、施設スタッフ等との距離（できるだけ2m以上）を確保してください。
- 使用した用具等の消毒にご協力ください。
- くしゃみ、咳をする際のマナー（咳エチケット）を守ってください。
- 利用終了後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、利用施設の職員へ速やかに濃厚接触の有無などについて報告してください。
- 感染拡大防止のための施設管理者が決めた措置の順守、職員の指示に従ってご利用ください。

“追加募集”のご案内

<有料運動教室>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	7/12~9/20	シルバー体操教室 ※65歳以上対象	24名	9:45~10:45	<回数> 全11回
木	7/7~9/22 ※8/11はお休み	ボディメイク PLUS ダンベル	24名	11:00~12:00	<受講料> ※1教室につき 6,000円

<健康サポート教室>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	7/12~9/20	膝げんき体操教室	24名	13:30~14:30	<回数> 全11回 <受講料> ※1教室につき 8,260円
水	7/13~9/21	高齢者のための体力づくり教室	24名	10:30~11:30	
木	7/7~9/22 ※8/11はお休み	初めての筋活教室	24名	14:00~15:00	
金	7/8~9/30 ※8/12、9/23はお休み	高齢者のための体力づくり教室	24名	13:30~14:30	

○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) 館内申込用紙 ※月曜日は休館日のため窓口での申込はできません。
 (2) TEL ☎(011) 742-8711
 (3) FAX ☎(011) 742-8714

※FAXでのお申込みの場合は、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

気になる教室がある方・どの教室しようか迷っている方に...

運動教室は1回体験ができます!!

- ※体験が可能な教室についてはお問い合わせください♪
 ・申込み方法：直接来館、電話
 ・体験料：教室ごと体験料が異なりますのでお問い合わせください。
 ※別途施設利用料がかかります

生活習慣病
発症・悪化
予防

要介護
要支援
予防

障がいのある方
の健康づくり

健康度測定

健康づくりを本格的に始めたいと思ったら...

生活習慣病や要介護状態となるおそれの高い方、障がいのある方など健康づくりの支援が特に必要な方は、施設利用料が免除または減額になります。

健康度測定は、お一人おひとりの目的や健康状態・体力に合わせて効果的で安全に運動を実践することを目的に、医学的検査や運動負荷心電図検査を含む運動前のメディカルチェックと体力測定などを行います。



医師・保健師・管理栄養士・理学療法士・健康運動指導士などの専門スタッフがあなたに合った健康づくりプログラムをご提案します

健診の内容		
総合問診	血液検査	運動時の血圧
身体計測	尿検査	体力測定
血圧	安静時心電図	食生活分析
	運動負荷心電図	総合指導

3つのコースからお選びいただけます

1 ●受診日より6か月以内の**血液検査の結果**をお持ちの方
 ●**特定保健指導**を受けている方、もしくは終了後2か月以内の方は...

簡易コース 3,000円

血液検査結果などの持参が必要となります。

① 水・木・金・土曜日 8:45~12:00頃まで
 ※追加検査がある場合の結果説明は午後からです。
 ② 火・木・土曜日 13:00~15:30頃まで

2 特定健康診査の**受診券**をお持ちの方は...

特定簡易コース 3,500円~

40歳以上で特定健診受診券を持参できる方が対象です。
 「特定健診」と「簡易コース」を同時に行うコースです。
 (料金は、特定健診の自己負担額により異なります。)
 水・木・金・土曜日 8:45~15:00頃まで

3 **一般コース 8,000円**

午前中に健康診断と体力測定を実施し、午後から結果説明を行います。
 水・木・金・土曜日 8:45~15:00頃まで

簡易コースに必要な検査項目

a. LDLコレステロール
 b. HDLコレステロール
 c. 中性脂肪
 d. 血糖値
 e. HbA1c
 f. GOT (AST)
 g. GPT (ALT)
 h. γ-GTP
 i. 尿酸
 j. クレアチニン
 k. 白血球
 l. 赤血球
 m. ヘモグロビン (血色素)
 n. ヘマトクリット

a~eは必須項目です

d・eどちらか1項目不足している場合、
 f~nの項目が不足している場合、
 追加検査が可能です
 ※別途追加料金がかかります

お申込み方法 (事前予約制)
 電話またはご来館にてお申し込みください。
 ※簡易コース、特定簡易コースをご予約の際は...
 必要項目等を確認させていただきますので次のものをご準備ください。
 ○簡易コース：6か月以内の健診・血液検査の結果
 ○特定簡易コース：特定健診受診券、健康保険証

健診・相談の申込み、お問い合わせ
 中央健康づくりセンター (3F健診フロア)
 TEL(011)562-8700 FAX(011)562-2130
 ■9:00~16:45 (日・月・祝・年末年始除く)