

## <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ございませんので、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	運動フロアにて公開抽選
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：ぬかや			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	1/7	1/14	1/21	1/28
かんたんエアロ	ながはま	ぬかや	さとう	しゅうどり
日曜日	1/8	1/15	1/22	1/29
かんたんエアロ	ぬかや	きしべ	ながはま	さとう

### <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。

### お問い合わせ

#### 札幌市東健康づくりセンター

〒065-0010 札幌市東区北 10 条東 7 丁目

TEL (011) 742-8711

FAX (011) 742-8714

ホームページ <https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkoe>



ホームページ用  
QRコード



協会 LINE 用  
QRコード



## 東健康づくりセンター利用案内

2023

1月

### 利用料金・利用時間のご案内

利用料金：200円/1回 当日券200円、回数券1,000円（6枚綴りで1枚分お得です）

※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 9:30~20:00 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）

### ~年末年始のご案内~

日にち	利用時間	
12/28 (水)	通常開館	9:30~20:00
12/29 (木)	 <b>休館</b> ~お知らせ~ ※西健康づくりセンターは 1/3(火)に年始特別開館を実施いたします！ 詳細につきましては西健康づくりセンターホームページまたは利用案内をご確認ください♪	
1/3 (火)		
1/4 (水)	通常開館	9:30~20:00

### 当施設のコロナウイルス感染症対策について

利用を制限しています	使用を中止しています
<ul style="list-style-type: none"> <li>・利用人数の制限(運動フロア最大 20 名)</li> <li>・更衣室の利用人数制限 (最大男性2名、女性4名)</li> <li>・ロビーでの食事</li> <li>・運動機器の台数制限</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シャワー室</li> <li>・ヘアドライヤー</li> <li>・ウォータークーラー(冷水器)</li> </ul>

### <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

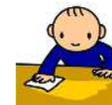
#### 1.マスクの着用について

- ・館内では原則、マスク着用（不織布マスク・フィルター推奨）
- ・運動時においても無理のない範囲でマスクの着用



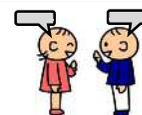
#### 2.消毒について

- ・こまめな手洗いのほか、入退室時には各所に設置している消毒液で手指の消毒と、使用した用具等の消毒にご協力ください



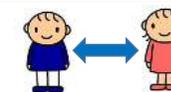
#### 3.会話は控える

- ・トレーニングや休憩中の会話が飛沫感染のリスクを高めることから、最小限の会話に控えてください



#### 4.一定の距離を保つ

- ・人と人の距離を「できるだけ 2 m 以上」確保し、場所を譲り合ひましょう



○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。

### <換気のお知らせ>

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、冬期間でも施設内の換気を実施いたします。外気温により運動フロア等が寒くなることが予想されますので、防寒対策ができるものをご持参ください。



## < 1回体験のご案内 >

### 運動教室・健康サポート教室



気になる教室がある方は、まずは1回体験から！

定員に空きのある教室のみ、**1回体験**することができます！

申込方法：**お電話**または**直接ご来館**にてお申込みください！

(※今まで受講したことがない方が対象です)

#### <運動教室>

曜日	時間	教室名	体験受講料
火曜日	9:45~10:45	シルバー体操教室 ※65歳以上対象	各教室 550円(税込)
木曜日	11:00~12:00	ボディメイク PLUS ダンベル	
金曜日	9:45~10:45	ピラティス	
土曜日	14:15~15:15	ベーシックヨガ	

#### <健康サポート教室>

曜日	時間	教室名	体験受講料
火曜日	13:30~14:30	膝げんき体操教室	各教室 750円(税込)
水曜日	10:30~11:30	高齢者のための体力づくり教室	
木曜日	14:00~15:00	初めての筋活教室	
金曜日	13:30~14:30	高齢者のための体力づくり教室	

○各教室は参加の都度、別途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。

### PICK UP

**ピラティス** 毎週金曜日 9:45~10:45



ピラティスは硬くなっている筋肉をほぐすストレッチや無理なくインナーマッスル(体幹)を鍛えるエクササイズで、姿勢改善などの効果もあります。エクササイズをととして筋肉の正しい使い方を学びましょう！

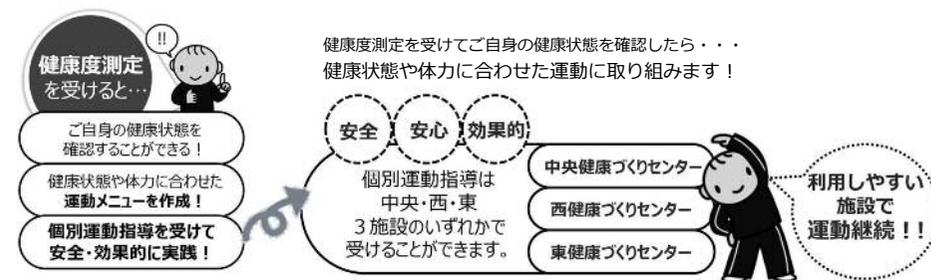
未経験、年齢、性別問わず誰でも参加できます♪

## <安心・安全・効果的な健康づくりを始めるためのご案内！>

健康づくりセンターでは、運動を安全に長く続けていただくために、

運動前のメディカルチェックとして、健康度測定(中央健康づくりセンター実施)をおすすめしております。

**①運動中のからだの状態をチェック!** 運動負荷心電図検査で運動中の血圧や心臓の働きを確認!



**②運動を長く継続していただくための料金制度!** 一定条件を満たした方は利用料金が減免されます。

施設利用料について(減免制度)

一定の条件を満たした方が「健康度測定(中央健康づくりセンター実施)」を受けると、1回390円の施設利用料が免除または減額になります。

はじめて対象となった方

●健康度測定受診日から**6か月間は免除**  
●その後**6か月間は1回200円**(東センターは100円)

対象となるのが**2回目以降の方**

●健康度測定受診日から**1年間1回200円**(東センターは100円)

※生活習慣病発症予防対象者、生活習慣病重症化予防対象者及び治療修了者、要介護・要支援予防対象者、要介護要支援認定者、障がいのある方などが減免制度の対象となります。詳しい該当基準はお問い合わせください。

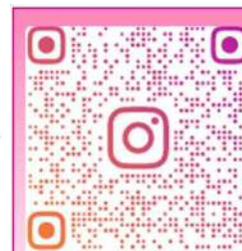


健康度測定は予約が必要です。料金・内容などはチラシまたはパンフレットでご確認いただけます。詳細・ご不明な点は、お気軽にスタッフまでお声掛けくださいますようお願い申し上げます。

ご予約・お問合せ：中央健康づくりセンター(中央区南3西11) ☎562-8700 (火曜日~土曜日 8:45~17:15)

西健康づくりセンター(西区八軒1西1) ☎618-8700 (火曜日~土曜日 8:45~17:15)

札幌市スポーツ協会の公式Instagramにて、いろいろな教室・イベント紹介や開催情報をアップしています!



### Instagram

教室・イベント情報  
公式アカウントはじめました!  
フォローお待ちしております!

- 😊 教室・イベントの開催情報をお知らせします。
- 😊 指導員やコーチをご紹介します。
- 😊 災害や感染症の拡大予防等の緊急時による休講(中止)情報をお知らせいたします。