

認知症を学ぶ & 予防運動

講話 30 分
+
運動 30 分

認知症について学び、予防に繋がる日常生活などのおはなしと簡単な運動を組み合わせた内容のどなたでも参加できる講座です。
認知症予防に効果的な生活習慣や運動を知りたい！という方におすすめです。

- ◇開催日 令和6年2月9日(金)
◇時 間 12:15～13:15
◇場 所 東健康づくりセンター 運動フロア
◇定 員 30 名(先着順)
◇お申込 1月23日(火) 9:30～ ※定員になり次第締め切り
◇参加料 500円(税込) ※別途、施設利用料が必要です

申込方法 下記必要事項を明記のうえ、いずれかの方法でお申込ください。

- ①講座名 ②氏名 ③ふりがな ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所
⑧電話番号 ⑨ユーザーカード番号(お持ちの方のみ)

来 館:専用申込用紙

TEL:(011)742-8711

FAX:(011)742-8714

お申込み・お問合せ

東健康づくりセンター

〒065-0010 札幌市東区北 10 条東 7 丁目 1-20 東保健センター3F

☎(011)742-8711

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回分お得です)

※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)

自由参加プログラム ※施設利用料のみで、どなたでもご参加いただけます！

	火	水	木	金	土	日
午前	11:20-12:00 エンジョイ エアロ 40 担当：ぬかや			11:30-12:00 かんたん エアロ 30 担当：さとう		11:20-12:00 かんたん エアロ 40 担当：交代制
午後		13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当：つがわ	13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当：くぼた		13:00-13:40 エンジョイ エアロ 40 担当：交代制	

土曜日	2/3	2/10	2/17	2/24
エンジョイエアロ 40	ながはま	おおはし	くぼた	つがわ
日曜日	2/4	2/11	2/18	2/25
かんたんエアロ 40	きしべ	さとう	つがわ	ながはま

<あらかじめご了承ください>

- 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。

<施設利用について>

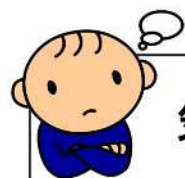
～施設利用の際に必要なもの～

- 動きやすい服装、室内用の運動靴、タオル、お飲み物(館内に自動販売機設置)
- 施設利用料(券売機にて購入)、更衣室ロッカー代 100 円(リターン式)
- ※運動着・運動靴等の貸出しは行っておりませんのでご持参ください。

～小中学生の利用について～

- 小学生以下のご利用は保護者の同伴が必要です。
- 中学生のみでのご利用の場合は、午後 7 時までとなります。
- ※保護者同伴でのご利用の場合または、保護者の送迎がある場合は閉館時間までご利用いただけます。

< 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に……

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。
- 体 験 料：**1 教室 1 回**につき**5 0 0 円**※別途施設利用料が必要です

<有料運動教室>

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	各教室 500 円 (税込)
木曜日	9 : 45 ~ 10 : 45	健美操	
	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	9 : 45 ~ 10 : 45	ZUMBA	
	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	ひざの機能アップ教室	各教室 500 円 (税込)
水曜日	10 : 30 ~ 11 : 30	高齢者のための体力づくり教室	
	14 : 00 ~ 15 : 00	こしの機能アップ教室	
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	
土曜日	11 : 00 ~ 12 : 00	股関節の機能アップ教室	

○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。当センターまでお問い合わせください。

<おすすめ教室>

股関節の機能アップ教室 (土)



こんな方におすすめ

- ☑ 「股関節に違和感を感じる方」
- ☑ 「股関節痛の予防をしたい方」
- ☑ 「足腰が筋力不足の方」



教室内容

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い、股関節の機能をアップすることを目的とした教室です。

【開催期間】1月13日～3月23日（毎週土曜日）

【開催時間】11:00～12:00

いつでも見学・体験受付中です。興味のある方は、受付・スタッフまでお尋ねください！

< 有料上靴ロッカーについて >

運動に来館するときの最大の荷物といえば……「**上靴**」です！！

これからは上靴を東健康づくりセンターに預けて、身軽に来館しませんか？



こんな方におすすめ

- ☑ 利用頻度が高い方
- ☑ お仕事帰りに利用する方
- ☑ 教室受講中の方

※ダイヤル錠式のロッカーなので、鍵紛失の心配がありません！

料 金	1口800円(税込) / 1ヶ月
申込期間	貸出月前月20日まで ※申込多数時は毎月21日（休館日の場合は翌営業日）に抽選を行います

お問い合わせ・お申し込みは、東健康づくりセンターの受付窓口までお越しください。

お問合せ

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
二次元コード



協会 LINE 用
二次元コード

