

2024年  
4月  
開講

# 東健康づくりセンター

運動教室・健康サポート教室

## 受講者募集!

●申込期間 **3月1日(金)～3月14日(木)**

●申込方法 WEB・FAX・ハガキ・窓口のいずれかでお申込みください。

【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)。

【窓口】火～土曜日9:30～20:00 日曜日9:30～18:00

※毎週月曜日は休館日です。

【ハガキ】〒065-0010 札幌市東区北10条東7丁目 東保健センター3F宛

【FAX】下記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(ふりがな) ④生年月日 ⑤年齢

⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号

●抽選 **3月15日(金)11:00～**

【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。

【FAX・窓口】落選された方にのみハガキにてお知らせいたします。

●追加申込 定員に空きがある教室は、3月15日(金)9:00より先着順にて受付いたします(電話・FAX)。

3月15日(金)以降は、電話・FAX・窓口にて先着受付いたします。

※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

●納入方法

<WEBでお申込みの方>

納入期間:**3月15日(金)～3月31日(日) 23:59:59まで**

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」

「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(施設窓口でのお支払いはできません)。

お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しができないため、当協会から領収証は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

・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

<電話・窓口でお申込みの方>

納入期間:**3月17日(日)～3月31日(日) 9:30～20:00** ※日曜日9:30～18:00

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館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キャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

・WEB申込みの方で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。

### 教室 WEB 申込み 受講料割引キャンペーン

「教室 WEB 申込み」より、**4月開講教室**をお申込み  
いただくと受講料が **100円** 割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和6年4月開講教室」の対象教室でWEB申込みをされた方が対象となります。
- ・WEB申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室WEB申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

**さぽーとさぽろ** 1会員につき年1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

**受講料助成がご利用いただけます!!**

さぽーとさぽろの会員または登録している同地区の方で「教室WEB申込み」および「水泳自働継続」の場合に限り、受講料から400円助成されます。

【ご利用方法】

①さぽーとさぽろホームページの申請フォームより、スポーツ教室助成の申請を行います(メールアドレスの入力必須)。

②さぽーとさぽろより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。  
※クーポンコードは、令和6年3月1日より申請いただけます。  
※申請日の翌営業日(土日祝を除く)にクーポンコードをお送りいたします。  
※クーポンコードの発行に際して、さぽーとさぽろ事務局よりお問い合わせいただく場合があります。  
③下記の申込方法に沿った適用方法にてご利用ください。

申込方法	適用方法
WEB 申込	教室の申込期間中に、クーポンコードを札幌市スポーツ協会の教室WEB申込みフォームに入力します(クーポンコードの入力欄があります)。 各クーポンの有効期限は、有効期限の満了前まで、さぽーとさぽろ事務局に連絡申請書(水泳自働継続用)に必要事項をご記入いただき、施設窓口までご提出ください。
水泳自働継続	※申請日以後の次クール受講料に対する助成となります。 ※WEB申込みにてクーポンコードをご利用いただけない場合はご利用できません。

**Instagram**

教室・イベント情報  
公式アカウント

フォローお待ちしております!

**LINE**

公式アカウント

友だち登録お待ちしております!

東健康づくりセンター ☎ 011-742-8711

〒065-0010 札幌市東区北10条東7丁目 東保健センター 3F

地下鉄東豊線「東区役所前駅」4番出口より徒歩3分

■開館時間 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)

■駐車場 約15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です～

No.	教室名	指導員名	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間
							一般	健康度測定受診割引	
301	シルバー体操教室 対象:65歳以上	逢坂 明美	火	9:45～10:45	11回	30名	7,700円	6,050円	4/9～6/25
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します。									
303	ジュニアヒップホップ 対象:小1～6	スタジオマインド 西野 武	火	16:30～17:30	22回	20名	13,200円		4/9～9/17
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！									
304	背骨すっきり コンディショニング	三好 まり子	水	11:15～12:15	11回	30名	7,700円	6,050円	4/10～6/26
ストレッチ・筋力トレーニングを正しいフォームで効果的に行い、背骨の歪みを整え不調を改善していきます！									
305	健美操	高野 里香	木	9:45～10:45	11回	30名	7,700円	6,050円	4/11～6/27
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。									
307	ボディメイク PLUSダンベル	松岡 悦子	木	11:00～12:00	11回	30名	7,700円	6,050円	4/11～6/27
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。									
313	ピラティス	高橋 有紀	金	9:45～10:45	11回	30名	7,700円	6,050円	4/12～6/28
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します。									
316	ZUMBA	Mackey	土	9:45～10:45	11回	30名	7,700円	6,050円	4/6～6/22
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です。									
317	ベーシックヨガ	釜鈴 美紀	土	14:15～15:15	11回	30名	7,700円	6,050円	4/6～6/22
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。									

## ★健康サポート教室

～健康づくりセンターのスタッフ（運動指導員）が担当する教室です～

No.	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(税込)		期間
							一般	健康度測定受診割引	
401	ひざの機能 アップ教室	成人以上	火	13:30～14:30	11回	30名	8,800円	6,600円	4/9～6/25
ひざ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おこないます。									
403	高齢者のための 体力づくり教室	65歳以上	水	10:00～11:00	11回	30名	8,800円	6,600円	4/10～6/26
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行う教室です。									
404	こしの機能 アップ教室	成人以上	水	14:00～15:00	11回	30名	8,800円	6,600円	4/10～6/26
こし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おこないます。									
405	初めての 筋活教室	成人以上	木	14:00～15:00	11回	30名	7,700円	6,050円	4/11～6/27
全身運動のほか、ダンベルなどを使用した筋力トレーニングや柔軟性を高めるストレッチも合わせて行います。									
407	高齢者のための 体力づくり教室	65歳以上	金	13:30～14:30	11回	30名	8,800円	6,600円	4/12～6/28
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行う教室です。									
409	股関節の機能 アップ教室	成人以上	土	11:00～12:00	11回	30名	8,800円	6,600円	4/6～6/22
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おこないます。									

### 【お申込みにあたって】

- ・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。
- ・お申込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願い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。
- ・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は、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、1教室につき500円(開講前含む)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ので、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。



### 健康度測定受診割引とは...?!

西健康づくりセンターで実施している「健康度測定（事前予約制）」を受診されたすべての方が、受診日から**“1年間”**教室の受講料が割引になる制度です。

「健康度測定」とは、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、おすすめです！ぜひ、この機会にご自身の健康状態を確認してみませんか？

お問い合わせ先：西健康づくりセンター ☎011-618-8700

# 4月開講 新規教室・おすすめ教室

## 運動教室

**NEW**

### 背骨すっきり コンディショニング (水)

背骨の歪みを整え不調を改善する運動プログラムです。腰痛・肩こり・膝の痛み・内臓の不調をはじめとする様々な症状は背骨の歪みから発生します。教室では、ゆるめる体操・矯正・筋力トレーニングを正しいフォームで効果的に運動を行い、歪んだ体を定期的リセットし、筋力をつけることで歪まない体づくりを目指します!!

水曜日 11:15~12:15  
三好 まり子指導員

**オススメ!**

### ZUMBA (土)

ZUMBAは、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です。初心者の方でも楽しく参加できるのがZUMBAの魅力の一つです!音楽のリズムに合わせて身体を楽しく動かし、「脂肪燃焼」「ストレス解消」しましょう★!!

土曜日 09:45~10:45  
國本 環 (Mackey) 指導員

## 健康サポート教室

**オススメ!**

### 高齢者のための 体づくり教室 (水・金)

「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に、全身の筋肉トレーニングや柔軟性を高めるストレッチなどを合わせて行う教室です!

水曜日 10:00~11:00  
金曜日 13:30~14:30  
健康づくりセンター運動指導員

**オススメ!**

### 股関節の機能 アップ教室 (土)

当教室は、積極的に運動を取り入れることで、股関節の機能をアップさせ、「違和感・痛み」を和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「股関節」の機能をアップさせましょう!!

土曜日 11:00~12:00  
健康づくりセンター運動指導員

# 教室 WEB 申込み 受講料割引 キャンペーン!!

「教室 WEB 申込み」より、  
教室をお申込みいただくと、  
受講料が 100円割引となります!!



★本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和 6 年 4 月開講教室」の対象教室で「WEB 申込みをされた方」が対象となります。

★WEB 申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。

★申込期間終了後にお申込みされる場合(追加申込)は、教室 WEB 申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

さあ、今すぐ申込み!!

各施設ホームページの申込みバナー



をクリックしていただくか、右の二次元コードを読み込んでください。



## 教室 WEB 申込みのメリット

- ① 「クレジットカード決済」「コンビニ決済」がご利用いただけます。※施設窓口での現金納入はできません。
- ② 申込み期間中 24 時間お申込み可能です。 ※申込受付初日 9:00~受付最終日 23:59:59
- ③ お申込みいただいた教室の抽選結果をメールでお知らせします。
- ④ 災害等の緊急時による休講(中止)連絡等の情報をメールでお知らせします。