

# 東健康づくりセンター利用案内

2026 3月

## 利用料金・利用時間のご案内

利用料金: 当日券 220 円、回数券 1,100 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 9:00~20:00 日・祝 9:00~18:00

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	11:00-11:50 エンジョイ エアロ 50 担当:ながはま			11:00-11:50 かんたん エアロ 50 担当:しゅうどり		10:15-10:45 らくらく 筋トレ30 担当:交代制
午後		13:00-13:40 かんたん エアロ 40 担当:さとう	13:00-13:40 かんたん エアロ 40 担当:ぬかや		13:00-14:00 エンジョイエアロ &筋トレ 60 担当:交代制	11:00-11:50 かんたん エアロ 50 担当:交代制

土曜日	3/7	3/14	3/21	3/28	
エンジョイエアロ&筋トレ 60	きしべ	しゅうどり	さとう	ながはま	
日曜日	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29
らくらく筋トレ30	しゅうどり	きしべ	ぬかや	ながはま	さとう
かんたんエアロ 50					

- 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。

あらかじめ  
ご了承ください

## < 施設のご利用について >

### ~施設ご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(券売機にて利用券を購入)、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までご利用いただけます。
- 筋力トレーニングマシンのご利用は中学生以上となります。

## <健康講座について>

◇管理栄養士 & 運動指導員による健康講座◇

### 食べて運動!フレイル予防講座

~たんぱく質のとり方を学ぼう~

フレイルとは何か?フレイル予防のために、どのような食事や運動が必要か...など健康に過ごすための知識を学んでみませんか?

講話 30分  
+  
運動 30分

◇開催日時 令和 8 年 3 月 17 日(火) 12:15~13:15

◇場 所 東健康づくりセンター

◇定 員 30 名 ※申込期間内に先着順で受付

◇申込方法 受付窓口またはお電話(742-8711)

◇申込期間 2 月 22 日(日)9:30~ ※定員になり次第締め切り

◇受講料 500 円(税込)※施設利用料は別途必要です

◇詳細については当センターまでお問い合わせください。

## <体成分・脚筋力測定について> ※事前予約制

ワンコイン(各500円)で日頃のトレーニング成果や筋力・筋肉量が確認できます♪

### ●体成分測定

からだの中身(筋肉量・脂肪量)自分の身体の状態を知りたい方にオススメ!

体成分分析装置によって、見た目ではわからない身体の構成、筋肉と脂肪の割合・部位別バランス、メタボリックチェック、基礎代謝量などがわかります。

### ●脚筋力測定

太ももの表・裏の筋力や左右の筋力差をチェックしたい方にオススメ!

「筋力バランスをチェック!」

右脚と左脚の筋力の差や

太ももの表と太ももの裏の比率をチェック!

「体重支持指数をチェック!」

体重支持指数とは...

自分の体重を支える脚の力が、どの程度なのか把握できます。



実施日	火曜日~日曜日	対象	18歳以上で測定に支障のない方
所要時間	20分程度 結果説明・簡単なアドバイス含む	予約方法	受付窓口または お電話(742-8711)

### 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-kenkou>

ホームページ  
二次元バーコード



協会 LINE  
二次元バーコード



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

# 教室受講者募集のご案内

令和8年度 第1期 <4月~6月>

## 【運動教室】

曜日	開催期間	教室名	回数	定員	時間	受講料(税込)	
						正規受講料	健康度測定 受診割引
火	4/7~6/30 ※5/5 休み	シルバー体操教室 ※65歳以上対象	12回	30名	9:45~10:45	9,000円	7,200円
水	4/1~6/24 ※4/29、5/6 休み	二十四式太極拳	11回	30名	11:15~12:15	8,250円	6,600円
木	4/9~6/25 ※4/30 休み	健美操	11回	30名	9:45~10:45	8,250円	6,600円
	4/2~6/25 ※4/30 休み	ボディメイク PLUS ダンベル	12回	30名	11:00~12:00	9,000円	7,200円
金	4/3~6/26 ※5/1 休み	ピラティス	12回	30名	9:45~10:45	9,000円	7,200円
		のびのび ストレッチ体操 <small>NEW</small>	12回	30名	14:15~15:15	9,000円	7,200円
土	4/4~6/27 ※5/2 休み	ZUMBA	12回	30名	9:45~10:45	9,000円	7,200円
		ベーシックヨガ	12回	30名	14:15~15:15	9,000円	7,200円
日	4/5~6/28 ※5/3 休み	ストレッチ & コンディショニング <small>NEW</small>	12回	30名	9:30~10:30	9,000円	7,200円

※健康度測定受診割引につきましては、スタッフまでお尋ねください。

## 【小学生対象教室】

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	4/7~9/15 ※5/5、8/11 休み	ジュニアヒップホップ ※小1~小6対象	20名	16:30~17:30	<回数> 全22回 <受講料> 14,300円 (税込)

申込締切『3月14日(土)必着』

興味のある方は、まずは1回体験から！

1回体験料 1教室につき1回、500円(税込)

※別途施設利用料がかかります。

## 【健康サポート教室】

曜日	開催期間	教室名	回数	定員	時間	受講料(税込)	
						正規受講料	健康度測定 受診割引
火	4/7~6/23 ※5/5 休み	ひざの機能アップ教室	11回	30名	13:30~14:30	9,350円	7,150円
水	4/8~7/1 ※4/29、5/6 休み	高齢者のための 体づくり教室	11回	30名	10:00~11:00	9,350円	7,150円
		こしの機能アップ教室	11回	30名	14:00~15:00	9,350円	7,150円
木	4/9~6/25 ※4/30 休み	初めての筋活教室	11回	30名	14:00~15:00	8,250円	6,600円
金	4/10~6/26 ※5/1 休み	高齢者のための 体づくり教室	11回	30名	13:00~14:00	9,350円	7,150円
土	4/11~6/27 ※5/2 休み	高齢者の筋活教室 <small>NEW</small>	11回	30名	11:00~12:00	9,350円	7,150円

○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。



## 新規開講教室のご案内

### 運動教室

#### のびのび ストレッチ体操(金)

姿勢や体の仕組みを理解しながら「筋肉を緩める  
ストレッチ」と「時には引き締める」を繰り返し、無  
理なく身体を動かす教室です！

金曜日 14:15~15:15  
及川 直子 指導員

### 運動教室

#### ストレッチ & コンディショニング(日)

ストレッチ・筋トレなどを組み合わせ、骨・関節・筋  
肉をバランスよく使い、しっかりとした体幹を鍛  
えて、姿勢の改善を図ります！  
ストレッチとコンディショニングで1週間の疲れを  
リフレッシュしましょう♪

日曜日 9:30~10:30  
佐藤 満美子 指導員

## ◇お申込み方法◇

WEB 申込またはハガキ・FAX・直接来館にてお申込みください。

※ハガキ・FAX でのお申込は必要事項をご明記ください。

※ハガキ1枚につき一人1教室となります。

<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)

応募多数時は抽選となりますのであらかじめご了承ください。【抽選日 3/15(日)11:00~】

☑WEB 申込は簡単！便利！

▶健康づくりセンターホームページの

申込みボタン をクリック

▶「WEB 申込み2次元バーコード」を読み込み

