

西健康づくりセンターをご利用になる皆様へ

新型コロナウイルス感染拡大の防止対策として、ご利用になる際は以下の内容をご確認ください。

【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

【利用制限について】※現在、下記の利用制限を設けております。

《全館共通の利用制限》

- 入館人数の制限（最大 40 名、定員を超えた場合はお待ちいただきます）
- マスク着用をお願い
※館内は原則、マスク着用をお願いいたします。トレッドミルやエアロバイク等の有酸素運動時は十分な呼吸ができないことや体温調節など、人体に影響を及ぼす可能性があることに留意し、各自でご判断ください。

《ロビーの利用制限》

- テーブル、椅子の一時撤去
- 食事の禁止
- 図書スペースの一時撤去
- ボディソニックの使用中止

《更衣室、シャワー室、トイレの利用制限》

- 更衣室の利用人数制限
- ロッカーの使用台数制限
- シャワー、洗面台の使用中止
- ハンドドライヤーの使用中止 ※マイハンカチ、マイタオルをお持ちください。

《運動フロアの利用制限》

- 有酸素運動機器の台数制限
- トレッドミルの利用速度の制限（最大 10 km/h まで）
- ウォータークーラーの使用中止（飲料は各自でご用意ください。飲みきれなかった飲料はお持ち帰りください。）
- ストレッチスペースの利用人数制限（5名）
- ウォーキングデッキの利用人数制限（5名）※ウォーキングのみでの利用、マスク着用
- ウォーキングデッキのストレッチスペースの利用人数制限（5名）

【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 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。
- ② 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。
- ③ 使用した用具等の消毒にご協力ください。
- ④ 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。
- ⑤ 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。

西健康づくりセンター利用案内

2020
12月

北海道スタイル

「7つのポイントプラス1」への取り組みを実施しております。

 マスク着用・ 手洗いを徹底します	 健康管理を 徹底します	 こまめに換気します	 消毒・洗浄します
 一定の距離を とっています	 お客さまへ咳エチケット・ 手洗いをお願いします	 取組を お知らせします	 北海道コロナ通知システムと 接触確認アプリ(COCONA)を お客様にお知らせします

はじめよう、続けよう。「北海道スタイル」



○冬期間の換気について○

外気温の低下や降雪などにより、窓の常時開放が困難なため、**一時間に数分程度の頻度で窓を開け、外気を取り入れる換気**を行います。その際、室温が下がりますので室内においても**防寒できる服装**（長袖の上着、ストールなど）をご用意ください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

利用料金・利用時間のご案内

利用料金：390円／1回

当日券390円、回数券1,950円（6枚綴りで1枚分お得です）

利用時間：火～土 9:30～20:30 日・祝 9:30～18:00

※いずれも開館時間・受付開始時間は9:00です。

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：〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7

電話(011)-618-8700 F A X(011)-618-8704

<http://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkow>

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

健康サポート教室受講者募集のご案内

教室名&内容	開催日程等	定員	受講料
高齢者のための筋トレ 8名教室 (火・水・金・土) 4種の筋力トレーニング機器のほか、ダンベルやチューブを使用したトレーニングや筋肉の柔軟性を養うストレッチなどを行います。	火曜日 期間：1/5～3/30 (全12回) ※2/23はお休み ① 13:15～14:15 ②14:45～15:45 水曜日 期間：1/6～3/24 (全12回) ① 9:45～10:45 ②11:15～12:15 金曜日 期間：1/8～3/26 (全12回) ① 13:15～14:15 ②14:45～15:45 土曜日 期間：1/9～3/27 (全11回) ※3/20はお休み ① 9:45～10:45 ②11:15～12:15 対象：65歳以上で筋力の衰えが気になる、運動に支障がない方	各曜日 8名	火水金 各8,710円 土曜日 7,990円
初めての筋活教室 「筋トレに興味はあるけど、正しいやり方がわからない」「筋トレをやってはみたけど一人じゃなかなか続かない」そんなあなたのための教室です！初めての筋活はじめてみましょう！	期間：1/5～3/30 ※2/23はお休み 時間：15:15～16:15 回数：全12回 (毎週火曜日) 対象：運動に支障がない方 (18歳以上)	35名	5,150円
高齢者のための体力づくり教室 高齢者の体力の維持・向上を目的とした筋力トレーニングやストレッチなどを行う教室です。	期間：1/6～3/24 時間：14:00～15:00 回数：全12回 (毎週水曜日) 対象：体力の低下が気になる方 (65歳以上)	35名	5,020円
サルコペニア予防教室 簡単な筋力トレーニングを行い、サルコペニア (筋肉減少症) を予防しましょう。	日程：1/6～3/24 時間：15:15～16:15 回数：全12回 (毎週水曜日) 対象：筋力低下が気になる方	35名	5,150円
高齢者のための筋トレ教室 (午前・お昼・午後) 高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした筋トレマシンを使用したトレーニングを行う教室です。	期間：1/7～3/25 ※2/11はお休み 時間：10:00～11:00 (午前クラス) 11:30～12:30 (お昼クラス) 13:30～14:30 (午後クラス) 回数：全11回 (毎週木曜日) 対象：筋力の低下が気になる方 (65歳以上)	各12名	各5,870円
ひざの機能アップ教室 積極的に運動を取り入れることでひざの機能をアップさせ、「違和感・痛み」をやわらげていくことを目的としています。	期間：1/7～3/25 ※2/11はお休み 時間：14:30～15:30 回数：全11回 (毎週木曜日) 対象：ひざに不安があり、運動に制限が無い方	30名	4,880円
こしの機能アップ教室 積極的に運動を取り入れることで、こしの機能をアップさせ、日常生活でのこしに対する不安感をやわらげることを目的としています。	期間：1/8～3/26 時間：15:15～16:15 回数：全12回 (毎週金曜日) 対象：こしに不安があり、運動に制限が無い方	30名	5,320円
小学生のケガ予防ストレッチ教室 身長伸びが著しい時期やたくさん身体を動かすお子さんこそ、ストレッチが必要です！成長期特有の障害や思わぬケガを招かないためにもしっかりとストレッチを学びましょう！	日程：1/8、1/22、2/5、2/19、3/5、3/19 時間：16:30～17:15 回数：全6回 (隔週金曜日) 対象：小学生	20名	3,890円
生活習慣改善運動教室 有酸素運動とダンベルやチューブを使用した簡単な筋力トレーニングを行います。	期間：1/9～3/27 ※3/20はお休み 時間：15:30～16:30 回数：全11回 (毎週土曜日) 対象：18歳以上で運動不足が気になる方	35名	4,720円

※別途、参加の都度、施設利用料が必要です。

～お申込み方法～

下記必要事項を明記の上、ハガキ、Eメール、FAX、または直接来館にてお申込みください。※ハガキ1枚につき一人1教室となります。
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 12/19 (土)】

<応募先> 札幌市西健康づくりセンター

〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7 west-school@sapporo-sport.jp

<必要事項> ①教室名 ②曜日・コース 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ユーザーカード番号

申込み締切り『12月18日(金)必着』決定後、郵送にて通知いたします。

<自由参加プログラム>

プログラムの実施にあたって、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、プログラム実施回数や時間の削減、使用面積に応じた人数制限を設け、整理券配布による抽選制とさせていただきますので、ご理解ご了承の上ご参加いただけますようお願い申し上げます。

<<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がございますので、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	35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	運動フロア内カウンター
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	運動フロアロビーのホワイトボード、2階玄関等に掲示

<< 週間プログラム >>

	火	水	木	金	土
午後	14:20-14:50 かんたんエアロ 担当：くぼた	13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：ながはま	 18:00-18:30 かんたんエアロ 担当：ながはま	13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：さとう	14:20-14:50 かんたんエアロ 担当：交代制
夜間	<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。 ●当面の間、日曜・祝日のプログラムは中止いたします。		 12/5 しゅうどり 12/12 さとう 12/19 ながはま 12/26 いちおか		

年末年始のご利用について

下記の通り、年末年始休館いたします。

日	月	火	水	木	金	土
12/27 通常営業	12/28 休館日	12/29 休館日	12/30 休館日	12/31 休館日	1/1 休館日	1/2 休館日
1/3 休館日	1/4 休館日	1/5～ 通常営業				

2020年のご愛顧、誠にありがとうございました。
2021年もどうぞよろしく願いいたします！

