



# 脱！メタボ

～肥満改善、食事のできること～

どなたでも参加できる**講話 30分+簡単な運動 30分**の健康講座です。  
メタボとは何か？メタボ改善には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？

- ◇開催日 令和3年10月26日(火)
- ◇開催時間 11:00～12:00
- ◇受講料 500円 ※別途施設利用料
- ◇定員 30名 ※申込期間内に先着順で受付
- ◇申込期間 10月1日(金)～10月21日(木)まで



## 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教室名 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)

ハガキ：下記住所宛に送付

TEL：(011) 618-8700

来館：専用申込用紙

FAX：(011) 618-8704

送付先・お問合せ

## 西健康づくりセンター

〒063-0841 西区八軒1条西1丁目7-7 ☎(011) 618-8700

札幌市健康づくりグループ指定管理者



一般財団法人 札幌市スポーツ協会

## 西健康づくりセンター利用案内

2021

10月

### 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

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 FAX(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



### 西健康づくりセンターをご利用になる皆様へ

利用制限	使用中止
<ul style="list-style-type: none"> <li>・利用人数の制限(運動フロア最大40名)</li> <li>・更衣室の利用人数制限</li> <li>・ロッカーの使用台数制限</li> <li>・有酸素運動機器の台数制限</li> <li>・トレッドミルの使用速度制限(最大10km/hまで)</li> <li>・ストレッチスペースの利用人数制限(各階5名)</li> <li>・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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シャワー室</li> <li>・洗面台</li> <li>・ヘアドライヤー</li> <li>・ハンドドライヤー※マイハンカチ、マイタオルをお持ちください。</li> <li>・ウォータークーラー(冷水器)</li> </ul>



【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

【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。

館内では原則、マスク着用にご協力ください。(不織布マスク、不織布フィルター推奨)

※運動時においても無理のない範囲内でマスク着用にご協力ください。

- 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。
  - 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。
  - 使用した用具等の消毒にご協力ください。
  - 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。
  - 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。
- ※館内では2時間毎に、二酸化炭素濃度の測定を実施しています。

# 有料運動教室・健康サポート教室追加募集のご案内

10月中は定員に空きのある教室のみ、途中受講ができます！！

有料運動教室 全9回 各4,910円(税込)			
ジュニアヒップホップ (火・水曜日、16:30~17:30)	ナイトフィットネス (火曜日、19:20~20:20)		
ボディケア・ストレッチ (水曜日、19:20~20:20) ※全8回、4,360円	フローヨガ (木曜日、19:00~20:00)		
棒びくす (金曜日、9:45~10:45) ※全9回、6,330円	ピラティス (金曜日、19:20~20:20)		
やさしいピラティス (土曜日、9:45~10:45)	ステップex&バーベル (土曜日、9:45~10:45)		
シンプルヨガ (土曜日、18:00~19:00)	ナイトフィットネス (土曜日、19:15~20:15)		

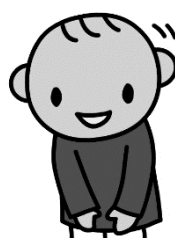
健康サポート教室			
高齢者のための 筋トレ8名教室 火・金曜日、①13:15~14:15 ②14:45~15:45 水・土曜日、①9:45~10:45 ②11:15~12:15 全9回、7,230円	ひざの 機能アップ4名教室 水曜日、14:30~15:30 土曜日、13:00~14:00 全9回、11,390円		
初めての筋活教室 火曜日、15:15~16:15 全9回、4,020円	高齢者のための 体力づくり教室 水曜日、14:00~15:00 全9回、4,020円		
サルコペニア予防教室 水曜日、15:15~16:15 全9回、4,020円	こしの機能アップ教室 金曜日、15:15~16:15 全8回、3,710円		
股関節の 機能アップ4名教室 土曜日、14:30~15:30 全9回、11,390円	生活習慣 改善運動教室 土曜日、15:30~16:30 全8回、3,570円		

- その他の教室も若干の空きがございますので、お問い合わせください。
- 別途、参加の都度、施設利用料が必要です。

## 1回 体験

気になる教室がある方・どの教室にしようか迷っている方に・・・  
運動教室は1回体験ができます！！

- 申込方法：お電話または直接ご来館ください
- 体験料：1教室550円 ※別途施設利用料がかかります  
※健康サポート教室は各教室の料金が異なるためお問い合わせください。



## <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き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

定員	35人
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。
整理券配布場所	受付カウンター（施設利用受付時に配布）
抽選方法	公開抽選
抽選場所	運動フロア内カウンター
抽選結果	館内放送でご案内します。

※整理券配布にあたっての注意事項

- 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。



## << 週間プログラム >>

	火	水	木	金	土	日
午前			11:20-11:50 かんたんエアロ 担当：きしべ			11:20-11:50 かんたんエアロ 担当：交代制
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		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			18:00-18:30 かんたんエアロ 担当：ながはま	<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。		

## << 土曜・日曜・祝日のエアロビクス担当者 >>

土曜日	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30
担当者	きしべ	ながはま	しゅうどり	いちおか	さとう

日曜日	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31
担当者	ぬかや	ながはま	さとう	くぼた	ながはま