

## <自由参加プログラムについて>

### ■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。

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	館内放送でご案内及びホワイトボードにて掲示

## <<< 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：ながはま			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：きしべ	13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：しゅうどり		13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：ぬかや	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：しゅうどり	18:30-19:00 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：さとう	<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	2/4	2/11	2/18	2/25
かんたんエアロ	ぬかや	さとう	きしべ	しゅうどり
日曜日	2/5	2/12	2/19	2/26
かんたんエアロ	しゅうどり	きしべ	ながはま	さとう

### お問い合わせ

#### 札幌市西健康づくりセンター

〒063-0841 八軒1条西1丁目7-7

TEL (011) 618-8700

FAX (011) 618-8704

ホームページ <https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkow>

ホームページ用  
QRコード



協会 LINE 用  
QRコード



# 西健康づくりセンター利用案内

2023

2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）

※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 9:30～20:30 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）

## 当施設のコロナウイルス感染症対策について

利用を制限しています	使用を中止しています
<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(最大男性5名 女性12名)</li> <li>・ロビーでの食事</li> <li>・有酸素運動機器の台数制限</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(10名)</li> </ul> <p>※ウォーキングのみでの利用、マスク着用</p>	<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>

## <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.マスクの着用について

- ・館内では原則、マスク着用（不織布マスク・フィルター推奨）
- ・運動時においても無理のない範囲でマスクの着用



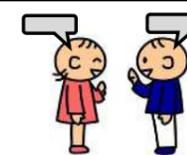
### 2.消毒について

- ・こまめな手洗いのほか、入退室時には各所に設置している消毒液で手指の消毒と、使用した用具等の消毒にご協力ください



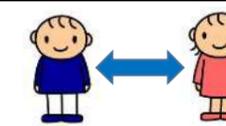
### 3.会話は控える

- ・トレーニングや休憩中の会話が飛沫感染のリスクを高めることから、最小限の会話に控えてください



### 4.一定の距離を保つ

- ・人と人との距離を「できるだけ2m以上」確保し、場所を譲り合ひましょう



○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。

## <換気のお知らせ>

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、冬期間でも施設内の換気を実施いたします。外気温により運動フロア等が寒くなることが予想されますので、防寒対策ができるものをご持参ください。



## <駐車場について>

冬期間、降雪のため、通常より駐車スペースが減少いたします。できる限り公共交通機関をご利用のうえお越しください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



健康づくりの第1歩

健康づくりセンターで・・・知って賢く元気生活！

安全♥安心♥効果的に！運動を**継続**していただくためのご案内です♡

健康づくりセンターでは、教室やトレーニングを安全に、お得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『健康度測定(中央健康づくりセンター実施)』をおすすめしております。

高血圧  
糖尿病  
などで  
治療中の方

コレステロール  
中性脂肪  
が高い方

ひざ・こし  
に不安の  
ある方

肥満  
生活習慣を  
改善したい方

運動不足  
を実感  
している方

健康度測定とは？

～健康度測定を受けて…安全・安心・効果的～

健康状態や体力に合わせて運動を安全で効果的に実践することを目的に行う測定です！

健康度測定って何をするの？

健康度測定では

- 運動負荷心電図検査を含む運動前のメディカルチェック
- 食生活分析
- 体力測定を行います！

運動指導を受けて自分に合った運動プログラムでトレーニングができるのね・・・

運動負荷心電図検査で運動中の血圧や心臓のはたらきを確認！！

異常な血圧上昇がないか？

病的な心電図変化がないか？

健康度測定を受けると…？

ご自身の健康状態を確認することができます！

健康状態や体力に合わせて運動メニューを作成！

個別運動指導を受けて安全・効果的に実践！

健康度測定を受けてご自身の健康状態を確認したら・・・健康状態や体力に合わせた運動に取り組みます！

安全 安心 効果的

個別運動指導は中央・西・東3施設のいずれかで受けることができます。

中央健康づくりセンター  
西健康づくりセンター  
東健康づくりセンター

利用しやすい施設で運動継続！！

続けることが予防効果に！

～継続しやすい料金制度～

施設利用料について(減免制度)

一定の条件を満たした方が「健康度測定(中央健康づくりセンター実施)」を受けると、1回390円の施設利用料が**免除**または**減額**になります。

はじめて対象となった方

●健康度測定受診日から**6か月間は免除**  
●その後**6か月間は1回200円**(東センターは100円)

対象となるのが2回目以降の方

●健康度測定受診日から**1年間1回200円**(東センターは100円)

対象となる方 ●健康度測定を受けて、下記のいずれかの項目に該当する方

該当	対象	基準	確認書類
○	生活習慣病発症予防対象者	健康診査の結果が特定保健指導の基準に該当する方 ※40歳未満や75歳以上でも基準に該当すれば対象	健康診査の結果
○	生活習慣病重症化予防対象及び治療終了者	生活習慣病で治療中の方、過去5年以内に生活習慣病の治療を終えた方 <b>高血圧、脂質異常、糖尿病、高尿酸血症、心筋梗塞、狭心症、動脈硬化性血管疾患、骨粗しょう症、睡眠時無呼吸症候群</b> など	診療情報提供書、その他治療中であることを証明するもの(薬手帳、医師の診断書等)
○	要介護・要支援認定及び事業対象者	要介護・要支援の認定を受けている方 事業対象及び札幌市が定める基本チェックリストにより事業対象の基準に該当する方	介護保険被保険者証 基本チェックリスト
○	障がい者	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている方	左記の手帳いずれか

健康度測定は予約が必要です。料金・内容などはチラシまたはパンフレットでご確認いただけます。詳細・ご不明な点は、お気軽にスタッフまでお声掛けくださいますようお願い申し上げます。

年に一度は健康チェック！

中央健康づくりセンターの健診フロアには、医師、保健師、看護師、理学療法士、管理栄養士が配置されており、さまざまな健診・相談事業を実施しています。

- |              |                       |
|--------------|-----------------------|
| 1 健康度測定コース   | 4 特定健診(メタボ健診)・後期高齢者健診 |
| 2 体力測定コース    | 5 特定保健指導              |
| 3 女性のフレッシュ健診 | 6 健康相談・栄養相談など         |

女性のフレッシュ健診

～40歳未満の女性を対象とした骨密度測定を含む健康診断～

■ 検査内容…形態計測・尿検査・血液検査・骨粗しょう症検査・医師の診察

■ 実施日時…

**2月** 7・14・21・28日(火曜午前)

受付時間①8:30～8:45

②9:15～9:30

③10:00～10:15

**3月** 7・14・28日(火曜午前)、12日(日曜午前)

受付時間①8:30～8:45

②9:15～9:30

③10:00～10:15

**3月** 10日(金曜午後)、11日(土曜午後)

受付時間①13:00～13:15

②13:45～14:00

※検査時にはスタッフがお子さまを見守ります！

■ 対象…札幌市内に在住または勤務の18～39歳の女性

■ 料金…2,000円

■ 申込方法…(事前予約制)

**2月開催** 電話のみお申込み受付可

空き枠等の確認は中央センターにお問い合わせください。

**3月開催**

7・14・28日(火曜午前)、12日(日曜午前)

インターネット:2/14(火)～2/20(月)

電話:2/22(水)9時から

10日(金曜午後)、11日(土曜午後)

インターネット:不可

電話:2/22(水)9時から



健診予約 QRコード

お子さまと一緒にOK!

その他不明な点等ございましたら、中央センターまでお尋ねください！

ご予約・お問い合わせ : 中央健康づくりセンター(中央区南3西11) ☎562-8700 (火曜日～土曜日 8:45～17:15)