

<9月イベントについて>

西区健康づくりフェア 2023

令和5年9月25日(月)

開館時間 9:30~13:00 (最終受付 12:30)

<開催内容>

各種測定 ※どちらの測定を受けられる場合も、すぐに裸足になれるようご準備ください。

①「骨密度+血液サラサラ度」 限定 100 名様 **※要整理券**

↳ 3 階 ウォーキングデッキ 担当：西保健センター 他

②「体脂肪率」 人数制限なし

↳ 3 階 研修室 担当：西健康づくりセンター

※各種測定の整理券は、当日朝 9 時 15 分より、西健康づくりセンター 1 階玄関前にて配布いたします。
限定枚数に達し次第、配布終了とさせていただきますので予めご了承ください。
※ご来場の際は、必ず上靴と外靴を入れる袋をご持参ください。

スタジオプログラム ※動きやすい服装でご参加ください。

①10:00 ~ 10:20 「のんびりストレッチ」 ②10:30 ~ 11:00 「しっかり筋力トレーニング」

③11:20 ~ 12:00 「かんたんエアロビクス」

会場：2 階 運動スタジオ 担当：西健康づくりセンター

食に関するパネル展示

食育や食生活改善に関する様々な情報をお届けします。

また、西区で採れた食材を使用した試食を配布（※先着 200 食 11:00 より配布予定）

会場：2 階 受付前ロビー 協力：西区食生活改善推進員協議会

お問合せ

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-kenkou>

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

9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 9:30～20:30 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）

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		12:15-12:45 らくらく 筋トレ 30 ※定員 50 名 担当：きしバ ※9/6・27 一岡	11:20-11:50 かんたん エアロ 30 担当：ながはま			11:20-12:00 かんたん エアロ 40 担当：交代制
午後	14:20-14:50 かんたん エアロ 30 担当：おおはし ※9/5 長濱	13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当：きしバ ※9/6・27 一岡		13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当：おおはし	14:20-15:00 エンジョイ エアロ 40 担当：交代制	
夜間	18:00-18:40 エンジョイ エアロ 40 担当：しゅうどり	18:30-19:10 エンジョイ エアロ 40 担当：ながはま	18:00-18:40 かんたん エアロ 40 担当：しゅうどり	<あらかじめご了承ください> ●プログラム担当者の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	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30
エンジョイエアロ 40	就鳥	大橋	長濱	岸部	大橋
日曜日	9/3	9/10	9/17	9/24	
かんたんエアロ 40	岸部	佐藤	糠谷	佐藤	

<施設からのお知らせ>

らくらく筋トレは定員がありますので抽選がございます。下記表をご確認ください。

<受付およ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	50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

令和5年度 第3期 <10月～12月>

<運動教室>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	10/10～12/19	いきいき健康体操	60名	9:45～10:45	<回数> 全 11 回 <受講料> ※1教室につき ★正規受講料 7,700円 ★健康度測定 受診割引 6,050円 ※健康度測定受診割引につきましては、下記をご参照ください。
		ゆるゆら健康体操	60名	11:00～12:00	
		にこにこ体幹ヨガ	50名	13:00～14:00	
		ナイトフィットネス	40名	19:20～20:20	
水	10/11～12/20	おとなのストレッチバレエ	40名	9:45～10:45	
		ピラティス	50名	11:00～12:00	
木	10/5～12/21 ※11/23はお休み	ストレッチ&ヨガ	50名	9:45～10:45	
		二十四式太極拳	60名	13:00～14:00	
		フローヨガ	45名	19:00～20:00	
金	10/6～12/22 ※11/3はお休み	シルバーエクササイズ ※65歳以上対象	50名	9:45～10:45	
		ステップエクササイズ	45名	11:15～12:15	
		フラダンス	40名	13:45～14:45	
		ピラティス	45名	19:20～20:20	
土	10/7～12/16	やさしいピラティス	45名	9:45～10:45	
		ステップex&バーベル	40名	11:00～12:00	
		二十四式太極拳	60名	13:00～14:00	
		ZUMBA	45名	16:45～17:45	
		シンプルヨガ	45名	18:00～19:00	
		ナイトフィットネス	40名	19:15～20:15	
日	10/8～12/17	ストレッチ&ヨガ	50名	9:45～10:45	

令和5年度第2期 <10月～3月>

<運動教室>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	10/10～3/19 ※12/26、1/2はお休み	ジュニアヒップホップ ※小学生対象	30名	16:30～17:30	<回数> 全 22 回 <受講料> 13,200円
水	10/11～3/27 ※12/27、1/3、3/20はお休み	ジュニアヒップホップ ※小学生対象	30名	16:30～17:30	

健康度測定を受診しよう！

健康度測定を受診すると…

受診日から1年間、受講料が割引に！

健康度測定を受診された
すべての方が割引の
対象となります！

- 健康度測定を受診した方は、下記表の健康度測定受診割引額が適用されます。※適用期間は受診日より1年間です。
- 適用条件: 受講料割引適用期間内(健康度測定受診日より1年間)に教室のお申込みをいただいていること。
- 健康度測定は事前予約が必要です○●
- 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がけくださいますようお願い申し上げます。

9/1(金)から募集開始！受講者募集のご案内

<健康サポート教室>

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	受講料(全11回)	
					正規受講料	健康度測定受診割引
火	10/10～12/19	高齢者のための筋トレ7名教室 ※ウォーキングデッキで実施	7名	AM①09:45～10:45 AM②11:15～12:15 PM①13:15～14:15 PM②14:45～15:45	11,000円	8,800円
		初めての筋活教室	35名	15:15～16:15	7,700円	6,050円
水	10/11～12/20	高齢者のための筋トレ7名教室 ※ウォーキングデッキで実施	7名	①09:45～10:45 ②11:15～12:15	11,000円	8,800円
		こしの機能アップ4名教室 ※ウォーキングデッキで実施	4名	13:15～14:15	14,300円	11,000円
		ひざの機能アップ4名教室 ※ウォーキングデッキで実施	4名	14:45～15:45	14,300円	11,000円
		高齢者のための体力づくり教室	35名	14:00～15:00	8,800円	6,600円
		サルコペニア予防教室	35名	15:15～16:15	7,700円	6,050円
木	10/5～12/21 ※11/23はお休み	高齢者のための筋トレ教室 ※ウォーキングデッキで実施	7名	AM①09:45～10:45 AM②11:15～12:15 PM①13:15～14:15 PM②14:45～15:45	8,800円	6,600円
		ひざの機能アップ教室	30名	14:30～15:30	8,800円	6,600円
金	10/6～12/22 ※11/3はお休み	高齢者のための筋トレ7名教室 ※ウォーキングデッキで実施	7名	AM①09:45～10:45 AM②11:15～12:15 PM①13:15～14:15 PM②14:45～15:45	11,000円	8,800円
		こしの機能アップ教室	30名	15:15～16:15	8,800円	6,600円
土	10/7～12/16	高齢者のための筋トレ7名教室 ※ウォーキングデッキで実施	7名	①09:45～10:45 ②11:15～12:15	11,000円	8,800円
		ひざの機能アップ4名教室 ※ウォーキングデッキで実施	4名	13:15～14:15	14,300円	11,000円
		股関節の機能アップ4名教室 ※ウォーキングデッキで実施	4名	14:45～15:45	14,300円	11,000円
		生活習慣改善運動教室	35名	15:30～16:30	7,700円	6,050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。

◇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 9/15(金)】

☑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QRコード」を読み込み

健康づくりセンター専用
WEB申込みQRコード



申込締切『9月14日(木)必着』決定後、通知いたします。