

2023年
10月
開講

西健康づくりセンター

運動教室・健康サポート教室

受講者募集！

●申込期間 9月1日(金)～9月14日(木)

●申込方法 WEB・FAX・ハガキ・窓口のいずれかでお申込みください。

【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)。

【窓口】火～土曜日 9:00～20:30 日曜日9:30～18:00

※毎週月曜日は休館日です。

【ハガキ】〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7 西健康づくりセンター宛

【FAX】下記必要事項を明記の上、お申込みください。

※必要事項①教室名 ②曜日 ③氏名(ふりがな) ④生年月日 ⑤年齢

⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号

●抽 選 9月15日(金)10:00～

【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。

【FAX・ハガキ・窓口】落選された方にのみハガキにてお知らせいたします。

●追加申込 定員に空きがある教室は、9月16日(土)9:00より先着順にて受付いたします(電話・FAX)。

9月16日(土)以降は、電話・FAX・窓口にて先着受付いたします。

●納入方法 ※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

<WEBでお申込みの方>

納入期間:9月15日(金)～9月30日(土) 23:59:59まで

当選結果メールに記載している決済ページURLにアクセスしていただき、「WEBでのクレジットカード決済」「コンビニでの現金払い」のいずれかの方法にてお支払いください(施設窓口でのお支払いはできません)。お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

・ご利用可能なクレジットカード:VISA、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club

・ご利用可能なコンビニ:ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、セブンイレブン

<電話・窓口でお申込みの方>

納入期間:9月17日(日)～9月30日(土) 9:00～20:30 ※日曜日9:30～18:00

施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

●その他

- ・各教室の日程表、持ち物、ご確認いただきたい事項は、当館ホームページ「教室情報」から、各教室の「▶日程表」より「教室受講のご案内(PDF)」に記載しておりますので、ご受講前に必ずご確認ください、受講当日に各施設へお越しください。
- ・ご受講をキャンセルされる場合や、やむを得ない事情(入院、海外旅行など)で納入期間内にお支払いができない場合は必ず当館までご連絡ください。また、連絡がなく納入期間内にお支払いの確認ができない場合はキャンセル扱いとなりますのでご注意ください。

さぼーとさっぽろ 1年度1家族につき、1回の適用となります。

受講料の助成を開始いたします!!

さぼーとさっぽろの会員または同居家族の方は「教室 WEB 申込み」の場合に限り、受講料から 400 円助成されます。

【ご利用方法】

① 右記の二次元コードより、さぼーとさっぽろ入力フォームにアクセスいただき、必要事項を入力してください。

※クーポンコードの申請は期日に余裕をもってお申込ください。
目安としてお申込日の翌営業日中までにクーポンコードをお送りいたします。教室の申込締切日に近いお日にちで申請された場合、申込締切日に間に合わない場合がありますので、ご注意ください。

② さぼーとさっぽろより、ご入力されたメールアドレス宛にクーポンコードが発行されます。

③ 札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームにて②で発行されたクーポンコードを入力しお申込みいただく助成額の適用となります。

※ 水泳教室を自動継続されている方につきましては、令和5年度内での適用に向けて準備を進めておりますので、ご利用方法が決まりましたら、別途お知らせいたします。

Instagram

教室・イベント情報
公式アカウント

フォローお待ちしております

LINE

公式アカウント

友だち登録
お待ちしております

西健康づくりセンター ☎ 011-618-8700

〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7

地下鉄東西線「琴似駅」2番出口より徒歩10分/JR函館線「琴似駅」北口より徒歩1分

■開館時間 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)

■駐車場 約40台

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
私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します



教室のお申込みを簡単に！

ユーザー登録 しよう！

健康づくりセンターの教室がスマートフォン・パソコン・タブレットからお申込み可能！！

教室のお申込みが**簡単・便利**になります



登録無料！カンタン操作！



申込期間中 24 時間お申込み受付可能



お申込み教室の抽選結果をメールにてお知らせ

WEB 申込
二次元コード



利用手順

・令和 2 年度以降に健康づくり
センターで教室参加されていた方

初回ユーザー登録はこちら ▶

・初めて教室にお申込みされる方
・令和 2 年度以前に教室に参加されていた方
(※健康づくりセンターグループにおいて)

申込み ▶

STEP.1 WEB ユーザー登録

- ①「初回ユーザー登録はこちら」をクリック
- ②受講者カード番号 10 桁・メールアドレスを入力し、送信をクリック
※受講者カード番号は…
バーコード下に記載されている
10 桁の番号です！！
- ③入力したメールアドレスに届いた URL をクリック
- ④登録内容入力ページで必要項目を入力し、送信をクリック
- ⑤WEB ユーザー登録完了メールが届き、登録完了となります。



または



STEP.2 教室お申し込み

- ①ホームページの「教室 WEB 申込み」フォームにアクセスまたは、登録完了メールに記載されている「協会 WEB 申込」URL をクリック



- ②受講者カード番号・パスワード（初回登録時に設定）を入力し、ログイン
- ③お申込み内容入力フォームにて…
 - ・「西健康づくりセンター」を選択し、教室を検索
 - ・健康チェック表の該当箇所に入力
 - ・【WEB 申込み利用について】【プライバシーポリシー】をよくお読みになり各項目の同意に☑を入力し、申込みをクリック
- ④申込み完了通知が届き、これにて申込完了となります。
抽選後に抽選結果をメールにてお知らせいたします。

STEP.1 お申込み手順

- ①「教室 WEB 申込み」フォームにアクセス
- ②申込みをクリックし、入力フォームに進む
- ③【WEB 申込み利用について】【プライバシーポリシー】をよくお読みになり各項目の同意に☑、メールアドレスを入力し、送信をクリック
- ④入力したメールアドレスに届いた URL をクリック
「お申込み内容入力」フォームに進む
- ⑤お申込み内容入力フォームにて…
 - ・「西健康づくりセンター」を選択し、教室を検索
 - ・必要事項と緊急連絡先の入力
 - ・免除区分の選択 ※健康づくりセンターにおいて、免除はありません
 - ・健康チェック表の該当箇所に入力
 - ・当協会アンケートを入力し、申込みをクリック
- ⑥申込み完了通知が届き、これにて申込完了となります。
抽選後に抽選結果をメールにてお知らせいたします。

【メールが届かない場合】

- ・迷惑メール設定やドメイン指定受信をされている方は、メールが受信されない場合がございますので、あらかじめ当協会のドメイン「sapporo-sport.jp」の受信許可設定をお願いいたします。設定方法がわからないお客様は、ご契約の携帯電話会社またはプロバイダにお問い合わせください。
- ・通知メールは申込時のアドレスに送信いたしますので、アドレス変更された場合はメールが届きません。メールアドレス変更は WEB ユーザーログイン後の画面より変更可能ですが、次回申込時より反映されます。
- ・携帯電話またはプロバイダ側の不具合によりメールが届かない場合は対応いたしかねます。

★運動教室

～専門講師による教室～

No.	教室名	指導員名	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)		期 間
							一般	健康度測定受診割引	
401	いきいき健康体操	竹内 由佳	火	9:45～10:45	11回	60名	7,700円	6,050円	10/10～12/19
	全身運動や簡単なリズム体操を行い、老若男女問わず楽しく参加できます。								
403	ゆるゆら健康体操	竹内 由佳	火	11:00～12:00	11回	60名	7,700円	6,050円	10/10～12/19
	関節や筋肉の動きを整えて身体の運動をスムーズにする「ゆるゆら体操」やストレッチを行う教室です。								
405	にこにこ体幹ヨガ	遠藤 美枝	火	13:00～14:00	11回	50名	7,700円	6,050円	10/10～12/19
	身体の中心(体幹)を意識してしっかりと力を入れながら、様々なヨガのポーズを行います。								
407	ジュニアヒップホップ	スタジオマインド 満藤 弘	火	16:30～17:30	22回	30名	13,200円		10/10～3/19
	様々な曲に合わせて、楽しみながら基礎的なヒップホップの動きを身につけます。								
409	ナイトフィットネス	藤吉 仁美	火	19:20～20:20	11回	40名	7,700円	6,050円	10/10～12/19
	バーベルを使用した筋力トレーニングをします。								
411	おとなの ストレッチバレエ	東 千春	水	9:45～10:45	11回	40名	7,700円	6,050円	10/11～12/20
	バレエの基礎を取り入れたバーエクササイズとストレッチで身体をしなやかに伸ばします。								
413	ピラティス	山田 泰子	水	11:00～12:00	11回	50名	7,700円	6,050円	10/11～12/20
	普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。								
415	ジュニアヒップホップ	スタジオマインド 満藤 弘	水	16:30～17:30	22回	30名	13,200円		10/11～3/27
	様々な曲に合わせて、楽しみながら基礎的なヒップホップの動きを身につけます。								
417	ストレッチ&ヨガ	福原 香子	木	9:45～10:45	11回	50名	7,700円	6,050円	10/5～12/21
	ストレッチと呼吸法を合わせて行い、心と体をリラックスさせます。								
419	二十四式太極拳	中坪 エイ子	木	13:00～14:00	11回	60名	7,700円	6,050円	10/5～12/21
	二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められます。								
421	フローヨガ	嶺 努	木	19:00～20:00	11回	45名	7,700円	6,050円	10/5～12/21
	ゆっくりと流れる動きの中でヨガ独特の呼吸に意識を向けながら、筋肉をほぐしていきます。								
423	シルバー エクササイズ 対象:65歳以上	逢坂 明美	金	9:45～10:45	11回	50名	7,700円	6,050円	10/6～12/22
	質の高い生活を送るための体力アップを目的に、簡単なリズム体操とストレッチなどで身体を動かします。								
425	ステップ エクササイズ	福原 香子	金	11:15～12:15	11回	45名	7,700円	6,050円	10/6～12/22
	10～25cmのステップ台に昇ったり降りたりしながら行うエアロビクス運動です。								
427	フラダンス	高橋 はるか	金	13:45～14:45	11回	40名	7,700円	6,050円	10/6～12/22
	ハワイに古くから伝わる伝統的な踊りです。歌に込められた意味を理解しながら、身体の動きで表現します。								
429	ピラティス	東 千春	金	19:20～20:20	11回	45名	7,700円	6,050円	10/6～12/22
	普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。								
431	やさしいピラティス	山田 泰子	土	9:45～10:45	11回	45名	7,700円	6,050円	10/7～12/16
	普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。								
433	ステップex & バーベル	山田 泰子	土	11:00～12:00	11回	40名	7,700円	6,050円	10/7～12/16
	ステップ台を使用した昇降運動とバーベルを使用した筋トレを行います。								
435	二十四式太極拳	中坪 栄子	土	13:00～14:00	11回	60名	7,700円	6,050円	10/7～12/16
	二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められます。								
437	ZUMBA	Mackey	土	16:45～17:45	11回	45名	7,700円	6,050円	10/7～12/16
	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。								
439	シンプルヨガ	達 浩美	土	18:00～19:00	11回	45名	7,700円	6,050円	10/7～12/16
	基本的でシンプルなポーズをヨガ独特の呼吸法で行いながら、心と身体のバランスを整えます。								
441	ナイトフィットネス	芹田 慎一	土	19:15～20:15	11回	40名	7,700円	6,050円	10/7～12/16
	バーベルを使用した筋力トレーニングをします。								
443	ストレッチ&ヨガ	福原 香子	日	9:45～10:45	11回	50名	7,700円	6,050円	10/8～12/17
	ストレッチと呼吸法を合わせて行い、心と体をリラックスさせます。								

【お申込みにあたって】

- ・お申込み時に健康チェックを実施しております。必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めする場合があります。
- ・お申込みされたレベルに達していない場合、途中で教室の移動をお願いする場合があります。
- ・教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではありません。
- ・指導員や施設職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合、その後の受講をお断りいたします。
- ・自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽プログラムや日程の変更または中止となる場合があります。
- ・お申込みが定員に満たない場合は、開講中止または合同開催となる場合があります。その場合は申込時に記載いただいた連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスへご連絡いたします
(電話番号及びメールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします)。
- ・教室受講者を対象とした傷害見舞金給付制度を設けております。
- ・教室を辞めるお申し出があった場合は、1教室につき500円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。
- ・教室の広報PRを目的として教室開催中の写真・映像等を教室募集要項・ホームページ・各種SNS等に掲載させていただく場合がございますので、その際は事前にお知らせさせていただきます。

【個人情報の取扱い】

お申込みの際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し、適切に管理いたします。

- ①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き
 - ②イベントや教室その他事業へのお申込みやお支払等の諸連絡
 - ③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析
 - ④事故等の報告及び傷害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認
- また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

★健康サポート教室

～健康づくりセンターの運動指導員が担当する教室～

No.	教室名	対象	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込)		期 間
							一般	健康度測定受診割引	
643	高齢者のための筋トレ8名AM①	65歳以上	火	9:45～10:45	11回	8名	11,000円	8,800円	10/10～12/19
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
645	高齢者のための筋トレ8名AM②	65歳以上	火	11:15～12:15	11回	8名	11,000円	8,800円	10/10～12/19
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
601	高齢者のための筋トレ8名PM①	65歳以上	火	13:15～14:15	11回	8名	11,000円	8,800円	10/10～12/19
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
603	高齢者のための筋トレ8名PM②	65歳以上	火	14:45～15:45	11回	8名	11,000円	8,800円	10/10～12/19
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
605	初めての筋活教室	成人以上	火	15:15～16:15	11回	35名	7,700円	6,050円	10/10～12/19
	ダンベルやバーベルなどを使用した運動や柔軟性を高めるストレッチも合わせて行います。								
607	高齢者のための筋トレ8名①	65歳以上	水	9:45～10:45	11回	8名	11,000円	8,800円	10/11～12/20
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
609	高齢者のための筋トレ8名②	65歳以上	水	11:15～12:15	11回	8名	11,000円	8,800円	10/11～12/20
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
611	こしの機能アップ4名教室	成人以上	水	13:15～14:15	11回	4名	14,300円	11,000円	10/11～12/20
	こしの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングをおこないます。								
613	ひざの機能アップ4名教室	成人以上	水	14:45～15:45	11回	4名	14,300円	11,000円	10/11～12/20
	ひざの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングをおこないます。								
615	高齢者のための体力づくり教室	65歳以上	水	14:00～15:00	11回	35名	8,800円	6,600円	10/11～12/20
	立つ、座る、歩く、階段昇降などの生活動作を、より安定させるための運動を中心に行う教室です。								
617	サルコペニア予防教室	成人以上	水	15:15～16:15	11回	35名	7,700円	6,050円	10/11～12/20
	全11回の教室でサルコペニアを学び、その予防のためのトレーニングを行います。								
619	高齢者ための筋トレ教室AM①	65歳以上	木	9:45～10:45	11回	8名	8,800円	6,600円	10/5～12/21
	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運動教室です。								
621	高齢者ための筋トレ教室AM②	65歳以上	木	11:15～12:15	11回	8名	8,800円	6,600円	10/5～12/21
	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運動教室です。								
623	高齢者ための筋トレ教室PM①	65歳以上	木	13:15～14:15	11回	8名	8,800円	6,600円	10/5～12/21
	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運動教室です。								
623	高齢者ための筋トレ教室PM②	65歳以上	木	14:45～15:45	11回	8名	8,800円	6,600円	10/5～12/21
	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運動教室です。								
625	ひざの機能アップ教室	成人以上	木	14:30～15:30	11回	30名	8,800円	6,600円	10/5～12/21
	ひざの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングをおこないます。								
647	高齢者のための筋トレ8名AM①	65歳以上	金	9:45～10:45	11回	8名	11,000円	8,800円	10/10～12/19
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
649	高齢者のための筋トレ8名AM②	65歳以上	金	11:15～12:15	11回	8名	11,000円	8,800円	10/10～12/19
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
627	高齢者のための筋トレ8名PM①	65歳以上	金	13:15～14:15	11回	8名	11,000円	8,800円	10/10～12/19
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
629	高齢者のための筋トレ8名PM②	65歳以上	金	14:45～15:45	11回	8名	11,000円	8,800円	10/10～12/19
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
631	こしの機能アップ教室	成人以上	金	15:15～16:15	11回	30名	8,800円	6,600円	10/6～12/22
	こしの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングをおこないます。								
633	高齢者のための筋トレ8名①	65歳以上	土	9:45～10:45	11回	8名	11,000円	8,800円	10/7～12/16
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
635	高齢者のための筋トレ8名②	65歳以上	土	11:15～12:15	11回	8名	11,000円	8,800円	10/7～12/16
	8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。								
637	ひざの機能アップ4名教室	成人以上	土	13:15～14:15	11回	4名	14,300円	11,000円	10/7～12/16
	ひざの違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングをおこないます。								
639	股関節の機能アップ4名教室	成人以上	土	14:45～15:45	11回	4名	14,300円	11,000円	10/7～12/16
	股関節の違和感の軽減や動きの改善を図るために、ストレッチや筋力トレーニングをおこないます。								
641	生活習慣改善運動教室	成人以上	土	15:30～16:30	11回	35名	7,700円	6,050円	10/7～12/16
	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。								



健康度測定受診割引とは...?!

中央健康づくりセンターで実施している「健康度測定（事前予約制）」を受診されたすべての方が、受診日から**“1年間”**教室の受講料が割引になる制度です。

「健康度測定」とは、運動を安全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、おすすめです！

ぜひ、この機会にご自身の健康状態を確認してみませんか？ お問い合わせ先：中央健康づくりセンター（☎011-562-8700）