



# 年末年始のご案内

年末年始の営業は下記の通りです。

日にち	利用時間	
12/28 (木)	通常開館	9:30~20:30
12/29 (金) ↓ 1/3 (水)	<b>休館</b> 	
1/4 (木)	通常開館	9:30~20:30

保健師による健康講座

## 「ストレスを抱え込まない」～ストレスとの付き合い方～

どなたでも参加できる**講話 30分**の健康講座です。

ストレスとは何か？ストレスを緩和するためにはどのような考え・行動が適切なのか？健康に過ごすための知識を学ぶ講座です！また、ストレス対策のための実践的なトレーニングも行いますので、興味のある方はぜひご参加ください！

◇開催日時 令和5年12月7日(木) 12:00~12:30

◇定員 30名 ※申込期間内に先着順で受付

◇申込期間 11月16日(木) 9:30~ ※定員になり次第締め切り

◇参加料 **“500円”** ※施設利用料は別途必要です。

◇申込方法 **直接来館**または**電話・ハガキ・FAX** (ハガキ・FAXの場合は下記の必要事項をご明記ください。)

- 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)

## < 施設利用について >

～施設利用の際に必要なもの～

- 動きやすい服装、室内用の運動靴、タオル、お飲み物(館内に自動販売機設置) 施設利用料(券売機にて購入)、更衣室ロッカー代100円(リターン式) ※運動着・運動靴等の貸出しは行っておりませんのでご持参ください。

### 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  
二次元コード



協会 LINE 用  
コード



# 西健康づくりセンター利用案内

2023  
**12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、どなたでも参加いただけます！

	火	水	木	金	土	日
午前		12:15-12:45 <b>らくらく 筋トレ 30</b> ※定員 50名 担当：おんだ ※12/27しゅうどり	11:20-11:50 <b>かんたん エアロ 30</b> 担当：ながはま			11:20-12:00 <b>かんたん エアロ 40</b> 担当：交代制
午後	14:20-14:50 <b>かんたん エアロ 30</b> 担当：おおはし	13:00-13:30 <b>かんたん エアロ 30</b> 担当：おんだ ※12/27しゅうどり		13:00-13:30 <b>かんたん エアロ 30</b> 担当：ましべ ※12/8 おんだ	14:20-15:00 <b>エンジョイ エアロ 40</b> 担当：交代制	
夜間	18:00-18:40 <b>エンジョイ エアロ 40</b> 担当：ながはま	18:30-19:10 <b>エンジョイ エアロ 40</b> 担当：ましべ	18:00-18:40 <b>かんたん エアロ 40</b> 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	12/2	12/9	12/16	12/23
<b>エンジョイエアロ 40</b>	たかはし	ぬかや	おおはし	くぼた
日曜日	12/3	12/10	12/17	12/24
<b>かんたんエアロ 40</b>	おんだ	ながはま	ぬかや	おおはし

## <自由参加プログラムに関するお知らせ>

- ・自由参加プログラムのみ参加される方の待機場所等はありませんので、プログラム開始 20分前までにお越しください。
- ・らくらく筋トレは定員がありますので抽選になる場合がございます。詳細は下記表をご確認ください。※先着順ではありません。

### 「らくらく筋トレ 30」受付および抽選方法等について

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4期 <1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	1/9~3/19	いきいき健康体操	50名	09:45~10:45	<回数> <b>全11回</b> <受講料> ※1教室につき <b>★正規受講料 7,700円</b> <b>★健康度測定 受診割引 6,050円</b> ※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	50名	11:00~12:00	
		にこにこ体操幹ヨガ	50名	13:00~14:00	
		ナイトフィットネス	40名	19:20~20:20	
水	1/10~3/27 ※3/20はお休み	おとなのストレッチバレエ	40名	09:45~10:45	
		ピラティス	50名	11:00~12:00	
木	1/11~3/21	ストレッチ&ヨガ	50名	09:45~10:45	
		二十四式太極拳	50名	13:00~14:00	
		フローヨガ	45名	19:00~20:00	
金	1/12~3/29 ※2/23はお休み	シルバーエクササイズ ※65歳以上対象	50名	09:45~10:45	
		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	1/13~3/23	やさしいピラティス	45名	09:45~10:45	
		ステップex&バーベル	40名	11:00~12:00	
		二十四式太極拳	50名	13:00~14:00	
		ZUMBA	45名	16:45~17:45	
		シンプルヨガ	45名	18:00~19:00	
日	1/14~3/24	ナイトフィットネス	40名	19:15~20:15	
		ストレッチ&ヨガ	50名	09:45~10:45	

令和5年度第2期<1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	1/9~3/19 ※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> <b>全11回</b> <受講料> ※1教室につき <b>6,600円</b>
水	1/10~3/27 ※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●○
- 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。

12/1(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	1/9~3/19	高齢者のための筋トレ8名教室 ※ウォーキングデッキで実施	8名	AM①09:45~10:45 AM②11:15~12:15 PM①13:15~14:15 PM②14:45~15:45	※1教室につき 11,000円	※1教室につき 8,800円
		初めての筋活教室	35名	15:15~16:15	7,700円	6,050円
水	1/10~3/27 ※3/20はお休み	高齢者のための筋トレ8名教室 ※ウォーキングデッキで実施	8名	①09:45~10:45 ②11:15~12:15	※1教室につき 11,000円	※1教室につき 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
木	1/11~3/21	サルコペニア予防教室	35名	15:15~16:15	7,700円	6,050円
		高齢者のための筋トレ教室 ※ウォーキングデッキで実施	8名	AM①09:45~10:45 AM②11:15~12:15 PM①13:15~14:15 PM②14:45~15:45	※1教室につき 8,800円	※1教室につき 6,600円
金	1/12~3/29 ※2/23はお休み	ひざの機能アップ教室	30名	14:30~15:30	8,800円	6,600円
		高齢者のための筋トレ8名教室 ※ウォーキングデッキで実施	8名	AM①09:45~10:45 AM②11:15~12:15 PM①13:15~14:15 PM②14:45~15:45	※1教室につき 11,000円	※1教室につき 8,800円
土	1/13~3/23	こしの機能アップ教室	30名	15:15~16:15	8,800円	6,600円
		高齢者のための筋トレ8名教室 ※ウォーキングデッキで実施	8名	①09:45~10:45 ②11:15~12:15	※1教室につき 11,000円	※1教室につき 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 12/15(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『12月14日(木)必着』決定後、通知いたします。

# 中央健康づくりセンター からのお知らせ

令和5年10月から、中央健康づくりセンター改修工事による休館に伴い休止しておりました、健診事業について11月1日から西健康づくりセンターにて再開いたしました。

## 1. 健康度測定

・実施日:毎週火・水・木・金・土曜日(事前予約制)

## 2. 女性のフレッシュ健診

・実施日:毎週火曜日(事前予約制)

## 3. ご予約

・西健康づくりセンター(西区八軒1条西1丁目)

・電話(011)618-8700

・予約方法:来館・電話(火～土曜日 9:00～17:00)

### 《開館時間について》

●健診受診の方は8時30分

●運動フロアご利用の方は9時00分



健康増進に向けて!!!!!!!



## 健康度測定で 健康チェック

### しませんか?

健康づくりセンターで実施している「健康度測定」では、お一人おひとりの目的や健康状態・体力に合わせて効果的で安全に運動をすることを目的に、医学的検査や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と体力測定を行います。

健康度測定の詳細につきましては、裏面をご確認ください。

## ～ 健診内容 ～

- 総合問診 ▪身体計測 ▪血圧 ▪血液検査 ▪尿検査 ▪安静心電図 ▪運動負荷心電図
- 運動時の血圧 ▪体力測定(6項目) ▪食生活分析 ▪総合指導

## ～ 健康度測定 3コースの紹介 ～

### 1. 簡易コース

- 受診日より6ヶ月以内の血液検査の結果をお持ちの方
- 特定保健指導を受けている方、もしくは終了後2ヶ月以内の方

①水・木・金・土曜日

8:45～12:00頃まで

※追加検査がある場合の結果説明は午後からです。

②火・木・土曜日

13:00～15:30頃まで

※血液検査結果などの持参必須

測定料金:3,000円

#### ★簡易コースに必要な検査項目

(1)LDLコレステロール (2)HDLコレステロール (3)中性脂肪 (4)血糖値 (5)HbA1c  
 (6)GOT(AST) (7)GPT(ALT) (8)γ-GTP (9)尿酸 (10)クレアチニン  
 (11)白血球 (12)赤血球 (13)ヘモグロビン(血色素) (14)ヘマトクリット

### 2. 特定簡易コース

「特定健診」と「簡易コース」を同時に行うコースです。  
 ※料金は特定健診の自己負担額により異なります。

水・木・金・土曜日

8:45～15:00頃まで

※40歳以上で特定健診受診券を持参できる方が対象です。

測定料金:3,500円～

### 3. 一般コース

午前中に健康診断と体力測定を実施し、午後から結果説明を行います。

水・木・金・土曜日

8:45～15:00頃まで

測定料金:8,000円

(1)～(5)は必須項目です!

★(4).(5)どちらか1項目不足している場合

★(6)～(14)の項目が不足している場合

追加検査が可能です。  
 ※別途追加料金がかかります。

## ～ お申し込み方法 ～ ※事前予約制

電話またはご来館にてお申込みください。

※簡易コース・特定簡易コースをご予約の際は、必要項目等を確認させていただきますので、下記のものをご準備ください。

◎簡易コース: 6ヶ月以内の健診・血液検査の結果

◎特定簡易コース: 特定健診受診券、健康保険証

## ～ 施設利用料の減免について ～

**減免制度:** 健康度測定を受診し、対象となる方は減免制度が利用できます。

<初回>

●受診後の6ヶ月間は施設利用料免除

その後6ヶ月間は1回200円(東センターは100円)

<2回目以降>

●受診後1年間1回200円(東センターは100円)

**減免対象者:** 生活習慣病発症予防対象者、生活習慣病重症化予防対象者、要介護・要支援対象者、障がいのある方は減免の対象となります。

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 高血圧、脂質異常、糖尿病、高尿酸血症、心筋梗塞、狭心症、心不全、脳血管障害、その他動脈硬化性血管疾患、骨粗しょう症、睡眠時無呼吸症候群、癌 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・要支援認定者及び事業対象者及び事業対象者と同等と認められる方	要介護・要支援の認定を受けている方 事業対象者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者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

