

# 西健康づくりセンター利用案内

2024

5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 らくらく 筋トレ 30 担当：おおはし ※5/1 おくづか	11:20-11:50 かんたん エアロ 30 担当：きしべ ※5/2 さとう			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：おくづか	13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当：おおはし ※5/1 おくづか		13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当：おんだ ※5/3 くぼた	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：ぬかや	18:20-19:00 エンジョイ エアロ 40 担当：さとう ※5/1 おんだ	18:00-18:40 かんたん エアロ 40 担当：ながはま	<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	5/4	5/11	5/18	5/25
エンジョイエアロ 40	おんだ	きしべ	つがわ	おくづか
日曜日	5/5	5/12	5/19	5/26
かんたんエアロ 40	さとう	ぬかや	ながはま	おおはし

## ゴールデンウィーク期間中の利用時間のご案内

利用時間	4/29 (祝)	4/30	5/1	5/2	5/3 (祝)	5/4 (祝)	5/5 (祝)
	月	火	水	木	金	土	日
休館日		9:30～ 20:30	9:30～ 20:30	9:30～ 20:30	9:30～ 18:00	9:30～ 18:00	9:30～ 18:00

### ゴールデンウィーク期間中(4/29～5/5)のその他の利用について

- 自由参加プログラム：各曜日の自由参加プログラムを実施いたします！  
※祝日の18:00以降の自由参加プログラムはお休みです。
- 運動教室、健康サポート教室：4/29～5/5までお休みです。詳しくは受講案内の日程をご覧ください。



## < 女性のフレッシュ健診について >

### ◎女性のフレッシュ健診とは？

健康診断を受ける機会が少ない女性を対象にした骨密度測定を含む健康診断です！  
ご自身の健康を確認する機会にオススメです。

対象：札幌市内にお住まい、あるいは札幌市内に勤務されている **18～39歳**の女性

検査時間：8:30～12:00

※検査開始から1時間半程度です。健診結果は後日郵送いたします。

料金：2,000円

検査項目：身体計測、血液検査、尿検査、聴診、骨密度測定

### 5月 予約受付中 ★毎週火曜日：7日・14日・21日・28日

◎申込方法：来館または電話予約

### 6月 健診日程 ★毎週火曜日：11日・18日・25日

◎申込期間：WEB申込 5/14(火)～5/20(月) ・TEL申込 5/22(水) から

## < 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、施設利用料、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。

### ～小中学生の利用について～

- 筋トレマシンのご利用は中学生以上となります。
- 小学生以下のご利用は保護者の同伴が必要です。
- 中学生のみでご利用の場合は、午後7時までとなります。  
※保護者同伴でご利用の場合または、保護者の送迎がある場合は閉館時間までご利用いただけます。

## < 施設からのお知らせ >

### ～ 4月2日(火)より、遮蔽物及びペーパータオルを撤去しました ～

- コロナウイルス感染拡大に伴い、トレッドミルに設置しておりました遮蔽物を令和6年4月2日(火)より撤去いたしました。また、運動フロア内のペーパータオルにつきましても同時に廃止し、汗拭き用タオルに切り替えさせていただいております。 ※館内各所に手指消毒は継続して設置いたします。  
今後とも、安心・安全のための取り組みを徹底してまいりますので、何卒、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

### お問合せ

#### 札幌市西健康づくりセンター

〒063-0841 西区八軒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>

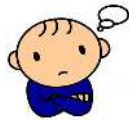
ホームページ  
二次元コード



協会 LINE 用  
コード



# “1回体験”のご案内



気になる教室がある方に……

定員に空きのある教室のみ、**1回体験**することができます。

## <運動教室>

曜日	教室名	時間	1回体験受講料
火	ゆるゆる健康体操	11:00～12:00	1教室につき 1回 <b>500円</b> (税込) ※別途施設利用料が必要です。
	ナイトフィットネス	19:20～20:20	
水	背骨すっきりコンディショニング	19:15～20:15	
木	フローヨガ	19:00～20:00	
金	シルバーエクササイズ	9:45～10:45	
	フラダンス	13:45～14:45	
土	やさしいピラティス	9:45～10:45	
	シンプルヨガ	18:00～19:00	
	ナイトフィットネス	19:15～20:15	

## <小学生対象教室>

曜日	教室名	時間	1回体験受講料
火	ジュニアヒップホップ	16:30～17:30	1教室につき 1回 <b>500円</b> (税込) ※別途施設利用料が必要です。
水	ジュニアヒップホップ	16:30～17:30	

## <健康サポート教室>

曜日	教室名	時間	1回体験受講料
火	初めての筋活教室	15:15～16:15	1教室につき 1回 <b>500円</b> (税込) ※別途施設利用料が必要です。
水	高齢者のための体力づくり教室	14:00～15:00	
	サルコペニア予防教室	15:15～16:15	
金	こしの機能アップ教室	15:15～16:15	
土	生活習慣改善運動教室	15:30～16:30	

◇申込方法：**直接来館**または**電話**

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。



## 5月12日(日) 母の日

「お母さんは無料で施設をご利用いただけます！！」

「母の日」は、お母さん（満18歳以上の女性）を無料でご招待いたします。皆さまのご来館心よりお待ちしております。

※一般の方は通常どりの施設利用料でご利用いただけます。

### □ 保健師による健康講座

#### 「高血圧予防にむけて ～高血圧について考えよう～」

どなたでも参加できる**講話 30分**の**無料講座**です。

高血圧とは何か？高血圧と生活習慣・運動の関係性など…

健康に過ごすための知識を学んでみませんか？

◇開催日時 **令和6年5月16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 4月23日(火) 9:30～ ※定員になり次第締め切り

◇参加料 **“無料”** ※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講座名 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)】



### □ 管理栄養士による健康講座

#### 「フレイル予防講座 ～タンパク質の摂り方を学ぼう～」

どなたでも参加できる**講話 30分**の健康講座です。

フレイルとは何か？フレイル予防のために、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？

◇開催日時 **令和6年5月28日(火) 12:15～12:45**

◇定員 30名 ※申込期間内に先着順で受付

◇申込期間 5月7日(火) 9:30～ ※定員になり次第締め切り

◇受講料 **500円** (税込) ※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講座名 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)】



### お知らせ！

健康度測定を受診されて、減免対象者（施設利用料が免除または減額）となった方は、年に2講座を無料で受講できます。★受診日より**1年間有効** **各講座10名程度**  
※詳細につきましては、スタッフまでお問い合わせください。