

2025年
10月
開講

西健康づくりセンター

健康サポート教室 受講者募集中!

教室実施会場

西区体育館・温水プール
1F多目的室

●**申込期間** 8月19日(火)～9月14日(日) ※WEB申込みは9月1日(月)～

●**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 9:30～20:30 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(月)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(火)10:00より先着順にて受付いたします(電話・FAX・窓口)。
※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)。

●**納入方法**

<WEBでお申込みの方>

納入期間:9月15日(月)～9月27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。

領収証につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しができないため、当協会から領収証は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

- ・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16日(火)～9月20日(土) 9:30～20:30

西健康づくりセンターの施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

◇上記期間にお支払いが難しい場合は、教室初回(西区体育館・1F多目的室前)に受講料をお支払ください

お支払いの際は、お釣りが発生しないように、ご協力お願い申し上げます。

●**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、当施設ホームページ「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いただき、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電話で受講の意思を確認させていただきます。
- ・WEB申込みの方でメールが受信されない場合は、迷惑メールフォルダをご確認ください。迷惑メールフォルダにも振り分けられていない場合は、施設までお問合わせ願います。



WEB申込み



教室 WEB 申込み 受講料割引キャンペーン

「教室 WEB 申込み」より、10月開講教室をお申込み
いただくと受講料が100円割引となります。

- ・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和7年1月開講教室」の対象教室で「WEB 申込みをされた方」が対象となります。
- ・WEB 申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。
- ・申込期間終了後にお申込みされる場合は、教室 WEB 申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

さぽーとさぽーと 1会員につき1年度1回(会員番号1つにつき1回)の適用となります。

受講料助成がご利用いただけます!!

さぽーとさぽーとの会員または登録している同居家族の方で「教室 WEB 申込み」および「水泳自動継続」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 さぽーとさぽーとホームページの申請フォームより、スポーツ教室助成の申請を行います(メールアドレスの入力必須)。
- 2 さぽーとさぽーとより、クーポンコードが申請時のメールアドレスへ届きます。
- 3 毎月年度(申込年)4月～8月(申込年)3月31日までの期間(申込年)3月31日より申請した日です。
- ※例:申込年度(申込年)2025年4月～8月(申込年)2026年3月31日までの期間(申込年)2026年3月31日より申請した日です。
- ※例:申込年度(申込年)2025年4月～8月(申込年)2026年3月31日までの期間(申込年)2026年3月31日より申請した日です。

※申請は、申込年度(申込年)3月31日(日)までに行ってください。申込年度(申込年)3月31日(日)以降に申し込みされた場合は、申請は受付できません。

申込方法	適用方法
WEB 申込	教室の申込期間中に、クーポンコードを札幌市スポーツ協会の教室 WEB 申込みフォームに入力します(クーポンコードの入力欄があります)。 各チームの受講料助成目的の期間前までに、さぽーとさぽーと受講料助成申請書(水泳自動継続用)に必要事項をご記入いただき、施設窓口までご提出ください。 ※申請日以後のクーポン受講料に対する助成となります。 ※WEB 申込にてクーポンコードをご利用いただけない場合はご利用できません。
水泳自動継続	

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11分/JR函館線「琴似駅」北口より徒歩3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



★健康サポート教室

西健康づくりセンター改修工事に伴う休館(令和7年9月21日～令和8年9月下旬頃予定)のため、健康づくりセンター運動指導員が担当する一部教室を西区体育館・温水プールで実施いたします！

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	
701	高齢者のための筋トレ教室	65歳以上	火	13:30～14:30	10回	15名	11,500円	8,500円	10/14-12/16
筋肉量の維持・向上を目的に、自重トレーニングや道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
702	初めての筋活教室	成人以上	火	14:50～15:50	10回	15名	10,500円	8,000円	10/14-12/16
有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ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。									
703	高齢者のための筋トレ教室①	65歳以上	水	9:45～10:45	10回	15名	11,500円	8,500円	10/15-12/17
筋肉量の維持・向上を目的に、自重トレーニングや道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
704	高齢者のための筋トレ教室②	65歳以上	水	11:15～12:15	10回	15名	11,500円	8,500円	10/15-12/17
筋肉量の維持・向上を目的に、自重トレーニングや道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
705	高齢者のための体づくり教室	65歳以上	水	13:15～14:15	10回	15名	11,500円	8,500円	10/15-12/17
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。									
706	サルコペニア予防教室予防教室	成人以上	水	14:45～15:45	10回	15名	10,500円	8,000円	10/15-12/17
サルコペニアを学び、その予防のための筋力トレーニングを行います。									
707	高齢者のための筋トレ教室①	65歳以上	木	9:45～10:45	10回	15名	11,500円	8,500円	10/16-12/18
筋肉量の維持・向上を目的に、自重トレーニングや道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
708	高齢者のための筋トレ教室②	65歳以上	木	11:15～12:15	10回	15名	11,500円	8,500円	10/16-12/18
筋肉量の維持・向上を目的に、自重トレーニングや道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
709	ひざの機能アップ教室①	成人以上	木	13:15～14:15	10回	15名	11,500円	8,500円	10/16-12/18
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。									
710	ひざの機能アップ教室②	成人以上	木	14:45～15:45	10回	15名	11,500円	8,500円	10/16-12/18
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。									
711	こしの機能アップ教室	成人以上	金	13:30～14:30	10回	15名	11,500円	8,500円	10/17-12/19
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。									
712	股関節の機能アップ教室	成人以上	金	14:50～15:50	10回	15名	11,500円	8,500円	10/17-12/19
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。									



初めての筋活教室



サルコペニア予防教室



高齢者のための筋トレ教室

【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は、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。