

10月
開講

西区体育館・温水プール

健康づくりセンター
運動指導員担当！

健康サポート教室

曜 日	教 室 名	時 間	回 数	定 員	受 講 料(税込)	受 講 期 間
火曜日	高齢者のための筋トレ教室 ※対象 65 歳以上	13:30-14:30	全 10 回	15 名	一 般 :11,500 円 健康度受診割引:8,500 円	10/14~12/16
	初めての筋活教室	募集を締め切りました	0 回	15 名	一 般 :10,500 円 健康度受診割引:8,000 円	
水曜日	高齢者のための筋トレ教室① ※対象 65 歳以上	9:45-10:45	全 10 回	15 名	一 般 :11,500 円 健康度受診割引:8,500 円	10/15~12/17
	高齢者のための筋トレ教室② ※対象 65 歳以上	募集を締め切りました	0 回	15 名	一 般 :11,500 円 健康度受診割引:8,500 円	
	高齢者のための体力づくり教室 ※対象 65 歳以上	13:15-14:15	全 10 回	15 名	一 般 :11,500 円 健康度受診割引:8,500 円	
	サルコペニア予防教室	14:45-15:45	全 10 回	15 名	一 般 :10,500 円 健康度受診割引:8,000 円	
木曜日	高齢者のための筋トレ教室① ※対象 65 歳以上	9:45-10:45	全 10 回	15 名	一 般 :11,500 円 健康度受診割引:8,500 円	10/16~12/18
	高齢者のための筋トレ教室② ※対象 65 歳以上	11:15-12:15	全 10 回	15 名	一 般 :11,500 円 健康度受診割引:8,500 円	
	ひざの機能アップ教室①	13:15-14:15	全 10 回	15 名	一 般 :11,500 円 健康度受診割引:8,500 円	
	ひざの機能アップ教室②	14:45-15:45	全 10 回	15 名	一 般 :11,500 円 健康度受診割引:8,500 円	
金曜日	こしの機能アップ教室	募集を締め切りました	0 回	15 名	一 般 :11,500 円 健康度受診割引:8,500 円	10/17~12/19
	股関節の機能アップ教室	14:50-15:50	全 10 回	15 名	一 般 :11,500 円 健康度受診割引:8,500 円	

定員に空きのある教室のみ、先着順でお申込み可能です！

〇●〇 お申込みについて 〇●〇

西健康づくりセンター

①館内申込用紙 ②TEL (011)618-8700 ③FAX (011)618-8704

〇●〇 お支払い方法 〇●〇

【窓口申込みの方】 納入期間9月16日(火)~9月20日(土)まで

上記期間にお支払いが難しい方は...

教室初回(西区体育館・1F多目的室前)に受講料をお支払いください。

お支払いの際には、お釣りが発生しないよう、ご協力お願い申し上げます。

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	募集を締め切りました					10,500円	8,000円	10/14-12/16
日常生活動作に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	高齢者のための体力づくり教室	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	募集を締め切りました					10,500円	8,000円	10/15-12/17
サルコペニアを予防する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	募集を締め切りました					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。