

1月  
開講

# 西区体育館・温水プール 健康サポート教室

健康づくりセンター  
運動指導員担当！

曜日	教室名	時間	回数	定員	受講料(税込)	日程
火曜日	高齢者の筋トレ教室 ※対象65歳以上	13:30-14:30	全11回	15名	一般:12,650円 健康度測定受診割:9,350円	1/13~3/24
	始めての筋活教室	14:50-15:50	全11回	15名	一般:11,500円 健康度測定受診割:8,800円	
水曜日	高齢者の筋トレ教室① ※対象65歳以上	9:45-10:45	全11回	15名	一般:12,650円 健康度測定受診割:9,350円	1/7~3/25
	高齢者の筋トレ教室② ※対象65歳以上	11:15-12:15	全11回	15名	一般:12,650円 健康度測定受診割:9,350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11回	15名	一般:12,650円 健康度測定受診割:9,350円	
	サルコペニア予防教室	14:45-15:45	全11回	15名	一般:11,500円 健康度測定受診割:8,800円	
木曜日	高齢者の筋トレ教室① ※対象65歳以上	9:45-10:45	全11回	15名	一般:12,650円 健康度測定受診割:9,350円	1/8~3/19
	高齢者の筋トレ教室② ※対象65歳以上	11:15-12:15	全11回	15名	一般:12,650円 健康度測定受診割:9,350円	
	ひざの機能アップ教室①	13:15-14:15	全11回	15名	一般:12,650円 健康度測定受診割:9,350円	
	ひざの機能アップ教室②	14:45-15:45	全11回	15名	一般:12,650円 健康度測定受診割:9,350円	
金曜日	こしの機能アップ教室	13:30-14:30	全11回	15名	一般:12,650円 健康度測定受診割:9,350円	1/9~3/27
	股関節の機能アップ教室	14:50-15:50	全11回	15名	一般:12,650円 健康度測定受診割:9,350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！

○●○ お申込み方法 ○●○

館内申込用紙

電話 (011)742-8711

FAX (011)742-8714

※FAXの場合は必要事項を明記の上、お申ください。

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

○●○ お支払い方法 ○●○

教室初回に現金にて受講料をお支払ください。

教室初回に西区体育館・1F多目的室前に受講料納入窓口を設置します。

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。

西健康づくりセンター改修工事に伴い休館中のため、こちらにお申込み・お問い合わせください。

東健康づくりセンター 電話:011-742-8711 FAX:011-742-8714

〒065-0010 札幌市東区北10条東7丁目 東保健センター 3F

地下鉄東豊線「東区役所前駅」4番出口より徒歩3分



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10月下旬予定)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・温水プールで実施しています！

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	11回	15名	12,650円	9,350円	1/13-3/24
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	11回	15名	11,500円	8,800円	1/13-3/24
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	11回	15名	12,650円	9,350円	1/7-3/25
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	11回	15名	12,650円	9,350円	1/7-3/25
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	11回	15名	12,650円	9,350円	1/7-3/25
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	成人以上	水	14:45～15:45	11回	15名	11,500円	8,800円	1/7-3/25
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	11回	15名	12,650円	9,350円	1/8-3/19
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	11回	15名	12,650円	9,350円	1/8-3/19
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	11回	15名	12,650円	9,350円	1/8-3/19
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	11回	15名	12,650円	9,350円	1/8-3/19
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	11回	15名	12,650円	9,350円	1/9-3/27
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	11回	15名	12,650円	9,350円	1/9-3/27
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、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。