

4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)	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	12名	一般:12,650円 健康度測定受診割:9,350円	4/7-6/23
	初めての筋活教室	募集を締め切りました		12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	12名	一般:12,650円 健康度測定受診割:9,350円	4/8-7/1
	高齢者の筋トレ教室② ※対象65歳以上	11:15-12:15	全11回	12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	12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	募集を締め切りました		12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	12名	一般:12,650円 健康度測定受診割:9,350円	4/9-6/25
	高齢者の筋トレ教室② ※対象65歳以上	11:15-12:15	全11回	12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	12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	12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	12名	一般:12,650円 健康度測定受診割:9,350円	4/10-6/26
	股関節の機能アップ教室	14:50-15:50	全11回	12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、お申してください。

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いください。

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

