

7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15回	12名	一般:17,250円 健康度測定受診割:12,750円	7/7-10/27 ※8/11, 9/22お休み
	初めての筋活教室	14:50-15:50	全15回	12名	一般:15,750円 健康度測定受診割:12,000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15回	12名	一般:17,250円 健康度測定受診割:12,750円	7/8-10/28 ※8/12, 9/23お休み
	高齢者の筋トレ教室② ※対象65歳以上	11:15-12:15	全15回	12名	一般:17,250円 健康度測定受診割:12,750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15回	12名	一般:17,250円 健康度測定受診割:12,750円	
	サルコペニア予防教室	14:45-15:45	全15回	12名	一般:15,750円 健康度測定受診割:12,000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15回	12名	一般:17,250円 健康度測定受診割:12,750円	7/9-10/22 ※8/13お休み
	高齢者の筋トレ教室② ※対象65歳以上	11:15-12:15	全15回	12名	一般:17,250円 健康度測定受診割:12,750円	
	ひざの機能アップ教室①	13:15-14:15	全15回	12名	一般:17,250円 健康度測定受診割:12,750円	
	ひざの機能アップ教室②	14:45-15:45	全15回	12名	一般:17,250円 健康度測定受診割:12,750円	
金曜日	こしの機能アップ教室	13:30-14:30	全15回	12名	一般:17,250円 健康度測定受診割:12,750円	7/10-10/23 ※8/14お休み
	股関節の機能アップ教室	14:50-15:50	全15回	12名	一般:17,250円 健康度測定受診割:12,750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



# ●○ 健康サポート教室 ○●

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	15回	12名	17,250円	12,750円	7/7-10/27
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	15回	12名	15,750円	12,000円	7/7-10/27
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	15回	12名	17,250円	12,750円	7/8-10/28
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	15回	12名	17,250円	12,750円	7/8-10/28
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	15回	12名	17,250円	12,750円	7/8-10/28
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	15回	12名	15,750円	12,000円	7/8-10/28
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	15回	12名	17,250円	12,750円	7/9-10/22
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	15回	12名	17,250円	12,750円	7/9-10/22
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	15回	12名	17,250円	12,750円	7/9-10/22
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行います。									
710	ひざの機能アップ教室②	成人以上	木	14:45~15:45	15回	12名	17,250円	12,750円	7/9-10/22
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行います。									
711	こしの機能アップ教室	成人以上	金	13:30~14:30	15回	12名	17,250円	12,750円	7/10-10/23
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行います。									
712	股関節の機能アップ教室	成人以上	金	14:50~15:50	15回	12名	17,250円	12,750円	7/10-10/23
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行います。									

## ▶ 初めての筋活教室



## ▶ サルコペニア予防教室



## 施設からのお知らせ

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・温水プールで実施しています！

お申込みは…

●WEB：西健康づくりセンターHPから ●FAX・ハガキ：東健康づくりセンター宛

住所：〒065-0010 札幌市東区北10条東7丁目 東健康づくりセンター宛

FAX：(011) 742-8714