2027年
1月
開講

東健康づくりセンター

運動教室＆健康サポート教室

― 受講者募集 ―

人生に、スポーツを。
SASPO

おすすめ教室のご紹介！

No. 304（水曜日）
二十四式太極拳

時間　水曜日　11:15～12:15
料金　一般9,750円、健康度測定受診割7,800円

ゆっくりとした動作で身体の
すみずみまで動かしていきます！
年齢・体力・経験の有無に
関係なく始められます。
一緒に「太極拳」を始めてみませんか？

＼基礎から「しっかり」身につける！／



No. 410（土曜日）
高齢者の筋活教室

時間　土曜日　11:00～12:00
料金　一般9,350円、健康度測定受診割7,150円

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います！
筋力・体力アップしたい方に
おすすめの教室です！

＼「楽しく♫」筋トレ、はじめよう！／



東健康づくりセンター
14の教室で、
はじめる運動習慣！

この他にも東健康づくりセンターには、たくさんの教室がございます！
詳しくはチラシ裏面や、東健康づくりセンターホームページをご覧ください！

東健康づくり ホームページ

お得なサポート その1

さぽーとさっぽろ
受講料助成が
ご利用いただけます。

詳細はこちらから
ご覧ください。

「教室 WEB 申込み」で受講料 100 円割引！

対象教室を WEB からお申込みいただいた場合、
新規・継続を問わず、受講料を 100 円割引いたします。
※WEB 申込みに対応していない教室は対象外となります。
※申込期間終了後のお申込みは、教室 WEB 申込みの対象外となります。

申込方法

【申込期間】12月1日（火）～12月14日（月）まで

【申込方法】①WEB、②FAX・ハガキ、③施設窓口

①WEB申込は東健康づくりセンターHPから、申込初日9：00～12月14日（月）23：59：59まで24時間受付中！
②FAX・ハガキは記必要事項を明記の上、下記住所・FAXにお申込みください（12/14必着）。
【必要事項】1.教室名　2.曜日　3.氏名(ﾌﾘｶﾞﾅ)　4.生年月日　5.年齢　6.性別　7.住所　8.電話番号
【送付先】住所：〒065-0010 札幌市東区北10条東7丁目 東保健センター3F　東健康づくりセンター宛
FAX：（011）742-8714

【抽　　選】12月15日（火）11:00

定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選を行います。
①WEB申込の場合：抽選結果をメールにてお知らせいたします。
②FAX・ハガキ、③施設窓口申込の場合：落選された方にのみ**電話**（**011-742-8711**）にてお知らせいたします。

追加申込
12月16日(水)9：30より　定員に空きがある教室のみ先着順にて受付。
※追加申込ではWEB申込はご利用できません（電話のみ受付）。

納入方法

① WEBでお申込みの場合

納入期間：12月15日(火)～12月27日(日)　23：59：59まで

納入期間内に、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」または「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。

■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
※施設窓口での現金納入はできません。
※お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。領収書につきましては、お客様と当協会の間で直接的な現金の受け渡しがないため、当協会から領収書は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

②FAX・ハガキ、③施設窓口でお申込みの場合

納入期間：12月16日(水)～12月27日(日)　9：30～18：00まで

・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施設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。
・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、施設までお問い合わせ願います。

お申込みにあたって

○お申込みの際は、教室名、教室内容など注意事項を必ずご確認ください。対象レベルと著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。
○複数教室にお申込みできますが、受講意思のある教室のみお申込みください。
○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。
○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。　○感染症にかかっている方は教室の受講をご遠慮ください。
○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、事務手数料として１教室につき500円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が、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アンケート等の送付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。

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



〒065-0810
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

■開館時間 9:00～20:00（日・祝）9:00～18:00
■休館日　月曜日（月曜日の祝日含む）
■駐車場　約8台

人生に、スポーツを。SASPO

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

●○ 運動教室 ○●　～ 専門指導員が担当する教室です

※受講料のほか、参加の都度、別途施設利用料が必要です。

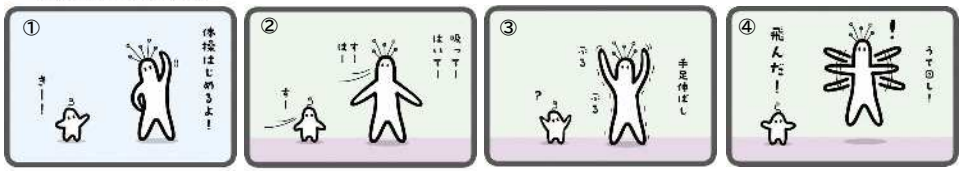
No.	教室名	指導員名	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込) 一般	受講料(税込) 健康度測定受診割引	期 間
301	シルバー体操教室 対象:65歳以上	逢坂 明美	火	9:45~10:45	12回	30名	9,000円	7,200円	1/5-3/30
	全身運動や簡単なリズム体操を行い、老若男女問わず楽しく参加できます。								
304	二十四式太極拳	中坪 栄子	水	11:15~12:15	13回	30名	9,750円	7,800円	1/6-3/31
	二十四式の基礎を学び、年齢・体力に関係なく始められます。								
305	健美操	高野 里香	木	9:45~10:45	11回	30名	8,250円	6,600円	1/7-3/25
	呼吸・精神・身体の3つの調和を基本とし、身体全体のバランスを整えます。								
307	ボディメイク PLUSダンベル	松岡 悦子	木	11:00~12:00	11回	30名	8,250円	6,600円	1/7-3/25
	簡単なリズム体操・ダンベルやチューブなどを使用して、体力・筋力アップを目指します。								
313	ピラティス	高橋 有紀	金	9:45~10:45	12回	30名	9,000円	7,200円	1/8-3/26
	普段意識して使うことの少ない体幹のインナーマッスルを独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします。								
316	ZUMBA	Mackey	土	9:45~10:45	12回	30名	9,000円	7,200円	1/9-3/27
	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。								
317	ベーシックヨガ	釜鈴 美紀	土	14:15~15:15	12回	30名	9,000円	7,200円	1/9-3/27
	初心者の方も参加でき、ヨガの基礎の動きを身に着けます。								

●○ 健康サポート教室 ○●　～ 健康づくりセンターの運動指導員が担当する教室です ～

※受講料のほか、参加の都度、別途施設利用料が必要です。

No.	教室名	対象	曜日	時 間	回数	定員	受講料(税込) 一般	受講料(税込) 健康度測定受診割引	期 間
401	ひざの機能アップ教室	成人以上	火	13:30~14:30	11回	30名	9,350円	7,150円	1/12-3/30
	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。								
403	高齢者のための体力づくり教室	65歳以上	水	10:00~11:00	11回	30名	9,350円	7,150円	1/13-3/24
	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。								
404	こしの機能アップ教室	成人以上	水	14:00~15:00	11回	30名	9,350円	7,150円	1/13-3/24
	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。								
405	初めての筋活教室	成人以上	木	14:00~15:00	11回	30名	8,250円	6,600円	1/7-3/25
	全身運動のほか、ダンベルなどを使用した筋力トレーニングや柔軟性を高めるストレッチも合わせて行います。								
407	高齢者のための体力づくり教室	65歳以上	金	13:00~14:00	11回	30名	9,350円	7,150円	1/8-3/19
	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。								
410	高齢者の筋活教室	65歳以上	土	11:00~12:00	11回	30名	9,350円	7,150円	1/9-3/20
	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。								

ジュンカンカン体操



施設からのお知らせ

駐車場の台数には限りがございます。
公共交通機関を利用し、ご来館くださるよう
ご協力をお願いいたします。

お得なサポート その2

健康度測定 受診割引

●○教室受講料割引○●



「中央健康づくりセンター」で実施している
「健康度測定」を受診されたすべての方が受診日から
１年間、教室の受講料が割引となります！

健康度測定とは・・・？

健康づくりセンターで実施している「健康度測定」では、
お一人おひとりの目的や健康状態・体力に合わせて安全で効果的に
運動を実践するために、医学的検査や運動負荷心電図検査を含む
運動前のメディカルチェックと体力測定を行います。

教室受講前に…

現在のご自身の健康状態を確認し、

安全♥安心に健康づくりを始めませんか？

●適用条件

教室に申込の時点で健康度測定を受診されている方が対象になります。

※健康度測定の詳細につきましては、スタッフまでお尋ねください。

教室申込はWEBが便利

■申込期間中はパソコン・スマートフォン・タブレット等でのお申込みができます！

■申込期間中は24時間お申込み可能です。

■お申込み教室の抽選結果をメールでお知らせします。

WEB申込み
フォーム ➤

運動・健康サポート教室 ワンコイン体験実施中！

現在開講中の定員に達していないスポーツ・フィットネス教室を１教室・各期・1回体験することができます。



「教室の雰囲気はどんな感じ？」「続けられるかしら？」
ぜひ一度、体験してください！

体験方法

①お電話、または窓口でご希望教室をお伝えください。
②空きがあるか確認後、直近の教室実施日（体験可能日）をご案内いたします。
③必要事項をお伺いし、体験日当日に窓口にて体験料をお支払いください。

※体験料 500 円は現金支払いのみ。当日にお支払いください。
※開催前日までにお申込みください。
※JAF 会員の方は、JAF 会員を含む２名様まで、ワンコイン教室体験が無料でご受講いただけます。※会員証のご提示が必要です。
※ご見学のみの場合は無料です。