

# 札幌市東健康づくりセンター

## 追加募集集中!!

### 有料運動教室

※別途施設利用料（200円）がかかります。

曜日	教室	定員	時間	日程	回数	料金
火曜日	シルバー体操教室	24名	9:45~10:45	1/10~3/28 ※3/21はお休み	全11回	6,000円
木曜日	ボディメイクPLUSダンベル	24名	11:00~12:00	1/12~3/30 ※2/23はお休み	全11回	6,000円
金曜日	ピラティス	24名	9:45~10:45	1/13~3/24	全11回	6,000円
土曜日	ベーシックヨガ	24名	14:15~15:15	1/7~3/25 ※2/11はお休み	全11回	6,000円

### 健康サポート教室

※別途施設利用料（200円）がかかります。

曜日	教室	定員	時間	日程	回数	料金
火曜日	膝げんき体操教室	24名	13:30~14:30	1/10~3/28 ※3/21はお休み	全11回	8,260円
水曜日	高齢者のための 体力づくり教室	24名	10:30~11:30	1/11~3/22	全11回	8,260円
木曜日	初めての筋活教室	24名	14:00~15:00	1/12~3/30 ※2/23はお休み	全11回	8,260円
金曜日	高齢者のための 体力づくり教室	24名	13:30~14:30	1/13~3/24	全11回	8,260円

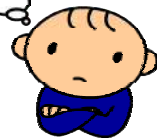
〇●〇定員に空きのある教室のみ、先着順でお申込み可能となっております〇●〇

### 申込み方法

- ①館内申込用紙
- ②TEL (011)742-8711

あの教室

気になるな～



## 札幌市東健康づくりセンター

札幌市東区北10条東7丁目 東保健センター 3F

**011-742-8711**

- 開館時間 火～土9:30～20:00  
日・祝9:30～18:00
- 休館日 月曜日（月曜日の祝日含む）
- 駐車場 約15台



# ～専門講師による運動教室～

受講料のほかに、毎回施設利用料(200円)が必要になります

※別途、ご参加の都度、施設利用料が必要です

曜日	種目	定員	期間	時間	回数	受講料(税込)	内容
火	シルバー体操教室	24	1/10～3/28	9:45～10:45	11	¥6,000	簡単なリズム体操と筋力トレーニングで楽しく身体を動かす教室です
木	健美操	24	募集を締め切りました 45		11	¥6,000	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
	ボディメイク PULS ダンベル	24	1/12～3/30	11:00～12:00	11	¥6,000	簡単なリズム体操・ダンベルを使用して筋力アップを目指します。さらにストレッチで全身をゆるめ、心も身体もリラックスしましょう
金	ピラティス	24	1/13～3/24	9:45～10:45	11	¥6,000	普段意識して使うことの少ないコア(体幹)のインナーマッスル(深層部)を独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします
土	ベーシックヨガ	24	1/7～3/25	14:15～15:15	11	¥6,000	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

# ～健康づくりセンター運動指導員による運動教室～

曜日	種目	定員	期間	時間	回数	受講料(税込)	内容
火	膝げんき体操教室	24	1/10～3/28	13:30～14:30	11	¥8,260	皆様の状態に合わせたストレッチや筋力トレーニングをおこない、ひざの違和感の軽減や動きの改善を図り、ひざの機能をアップすることを目的とした教室です
水	高齢者のための 体力づくり教室 ※65歳以上対象	24	1/11～3/22	10:30～11:30	11	¥8,260	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。ポールやチューブなどを使用したトレーニングや筋肉の柔軟性を養うストレッチなどを行います
木	初めての筋活教室	24	1/12～3/30	14:00～15:00	11	¥8,260	「筋トレは興味あるけど、正しいやり方がわからない」「筋トレをやってはみたけど一人じゃなかなか続かない」そんなあなたのための教室です。ダンベルなどを使用し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
金	高齢者のための 体力づくり教室 ※65歳以上対象	24	1/13～3/24	13:30～14:30	11	¥8,260	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。ポールやチューブなどを使用したトレーニングや筋肉の柔軟性を養うストレッチなどを行います

## 【受講にあたって】

- ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診断を受けることをお勧めいたします。
- 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。
- 教室内での物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。
- 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、急遽日程の変更または中止となる場合があります。また、申込みが定員に満たない場合、開講中止または合同開催となる場合があります。申込時に記載いただいている連絡先またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。(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。)
- 担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合があります。
- 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。教室申込みの際には、当給付制度を確認のうえお申込みください。
- 教室を辞めるお申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、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。なお、返金額は当協会の規定により算出いたします。
- 指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間の5分前に運動を終了させていただきます。
- 新型コロナウイルス感染症における受講者皆さまにご協力いただきたい内容(新型コロナウイルス感染症対策について)を、受付窓口での配布及び協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、申込みください。

## 【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。





# おすすめ教室



## 火 シルバー体操教室

イス座位での簡単なリズム体操や脳トレ、筋力トレーニングを行う教室です。  
また、全身をくまなく動かすことで、日常生活動作に必要な、体力・筋力の維持・向上を目指します

毎週火曜日 9:45~10:45

## 木 初めての筋活教室

「筋トレは興味あるけど、正しいやり方がわからない」「筋トレをやってはみたけど一人じゃなかなか続かない」そんなあなたのための教室です。ダンベルなどを使用し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

毎週木曜日 14:00~15:00

## 金 ピラティス

普段意識して使うことの少ないコア（体幹）のインナーマッスル（深層部）を独特の呼吸法に合わせてトレーニングをします

毎週金曜日 9:45~10:45



## 水 金 高齢者のための 体力づくり教室

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。ボールやチューブなどを使用したトレーニングや筋肉の柔軟性を養うストレッチなどを行います

☆65歳以上対象

毎週水曜日 10:30~11:30

毎週金曜日 13:30~14:30

