

2025年  
7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！

●申込期間 6月1日(日)～6月14日(土)

●申込方法 WEB・FAX・ハガキ・窓口のいずれかでお申込みください。  
【WEB】24時間お申込み可能です(申込初日9:00～申込最終日23:59:59)。  
【窓口】火～土曜日9:30～20:00 日曜日9:30～18:00  
※毎週月曜日は休館日です。

【ハガキ】〒065-0010 札幌市東区北10条東7丁目 東保健センター3F宛

【FAX】下記必要事項を明記の上、お申込みください。

※必要事項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

●抽選 6月15日(日)11:00～

【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。

【FAX・窓口】落選された方のみハガキにてお知らせいたします。

●追加申込 定員に空きがある教室は、6月15日(日)9:00より先着順にて受付いたします(電話・FAX)。  
6月15日(日)以降は、電話・FAX・窓口にて先着受付いたします。

※追加申込は電話または窓口でのお申込みとなります(WEB申込み不可)。

●納入方法

<WEBでお申込みの方>

納入期間:6月15日(日)～6月27日(金) 23:59:59まで

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」「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(施設窓口でのお支払いはできません)。

お支払い完了後、「決済完了メール」をお送りいたします。

領収証につきましては、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、当協会から領収証は発行しておりませんので、あらかじめご了承ください。

・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

<電話・窓口でお申込みの方>

納入期間:6月17日(火)～6月27日(金) 9:30～20:00 ※日曜日9:30～18:00

施設窓口で現金にて受講料をお支払いください。

●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ください、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館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。

・WEB申込みの方で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。

**教室 WEB 申込み  
受講料割引キャンペーン**

「教室 WEB 申込み」より、7月開講教室をお申込み  
いただくと受講料が 100 円割引となります。

・本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和7年7月開講教室」の対象教室へ「WEB 申込み」をされた方が対象となります。  
・WEB 申込みを行っていない教室については、キャンペーン対象外となります。  
・申込期間終了後にお申込みされる場合は、WEB 申込みによる受付ができません。あらかじめご了承ください。

**さあ、今すぐ申込み!!**

受講料助成がご利用いただけます!!

1名あたりにつき1名、1回100円助成(100円)となります。

※お申し込みいただいた教室の受講料が100円割引となります。

※お申し込みいただいた教室の受講料が100円割引となります。

**Instagram**

教室・イベント情報  
公式アカウント

フォローお待ちしております

**LINE**

公式アカウント

友だち登録お待ちしております

東健康づくりセンター ☎ 011-742-8711

〒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

■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



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



健康度測定・受診者対象

## 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・体力に合わせて効果的で安全に運動をすることを目的に、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？

| 受講料区分                                          | 対象教室                                                                                                          | 受講料(各回)                | 健康度測定受診割引              |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|
| 【運動教室】<br>外部委嘱指導員が担当している教室                     |                                                                                                               | 8,250 円                | 6,600 円                |
| 【健康サポート教室】<br>健康づくりセンターの<br>運動指導員が<br>担当している教室 | 初めての筋力教室(木)<br><br>ひざの機能アップ教室(火)<br>高齢者のための体力づくり教室(水)<br>こしの機能アップ教室(木)<br>高齢者のための体力づくり教室(金)<br>股関節の機能アップ教室(土) | 8,250 円<br><br>9,350 円 | 6,600 円<br><br>7,150 円 |

●適用条件

申込み時点で健康度測定を受診して  
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 WEB 申込み者対象

## 受講料割引キャンペーン!!

「教室 WEB 申込み」より、教室をお申込みいただくと受講料が **100円割引**となります。

★本キャンペーンは、新規・継続のお申込みを問わず、「令和7年7月開講教室」の対象教室で  
「WEB 申込み」をされた方が対象となります。

★申込期間終了後にお申込みされる場合(追加申込)は、教室 WEB 申込みによる受付ができません。  
あらかじめご了承ください。

さあ、今すぐ申込み!!

各施設ホームページの申込みボタン

をクリックしていただくか、右の二次元コードを読み込んでください。



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

## ★運動教室 ～専門講師が担当する教室です～

| No. | 教室名                  | 指導員名   | 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 |           |
| 301 | シルバー体操教室<br>対象:65歳以上 | 逢坂 明美  | 火  | 9:45～10:45  | 11回 | 30名 | 8,250円                                           | 6,600円    | 7/8～9/30  |
|     |                      |        |    |             |     |     | 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します。                   |           |           |
| 304 | ★NEW★<br>二十四式太極拳     | 中坪 栄子  | 水  | 11:15～12:15 | 11回 | 30名 | 8,250円                                           | 6,600円    | 7/9～9/24  |
|     |                      |        |    |             |     |     | 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    | 7/10～9/25 |
|     |                      |        |    |             |     |     | 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<br>PLUSダンベル   | 松岡 悦子  | 木  | 11:00～12:00 | 11回 | 30名 | 8,250円                                           | 6,600円    | 7/10～9/25 |
|     |                      |        |    |             |     |     | 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。                   |           |           |
| 313 | ピラティス                | 高橋 有紀  | 金  | 9:45～10:45  | 11回 | 30名 | 8,250円                                           | 6,600円    | 7/11～9/26 |
|     |                      |        |    |             |     |     | 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  | 11回 | 30名 | 8,250円                                           | 6,600円    | 7/12～9/27 |
|     |                      |        |    |             |     |     | 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 | 11回 | 30名 | 8,250円                                           | 6,600円    | 7/12～9/27 |
|     |                      |        |    |             |     |     | 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スタッフ(運動指導員)が担当する教室です～

| 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 |           |
| 401 | ひざの機能<br>アップ教室     | 成人以上  | 火  | 13:30～14:30 | 11回 | 30名 | 9,350円                                             | 7,150円    | 7/8～9/30  |
|     |                    |       |    |             |     |     | 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おこないます。       |           |           |
| 403 | 高齢者のための<br>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    | 7/9～9/24  |
|     |                    |       |    |             |     |     | 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<br>アップ教室     | 成人以上  | 水  | 14:00～15:00 | 11回 | 30名 | 9,350円                                             | 7,150円    | 7/9～9/24  |
|     |                    |       |    |             |     |     | 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おこないます。       |           |           |
| 405 | 初めての<br>筋活教室       | 成人以上  | 木  | 14:00～15:00 | 11回 | 30名 | 8,250円                                             | 6,600円    | 7/10～9/25 |
|     |                    |       |    |             |     |     | 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<br>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    | 7/11～9/26 |
|     |                    |       |    |             |     |     | 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。      |           |           |
| 409 | 股関節の機能<br>アップ教室    | 成人以上  | 土  | 11:00～12:00 | 11回 | 30名 | 9,350円                                             | 7,150円    | 7/12～9/27 |
|     |                    |       |    |             |     |     | 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。      |           |           |

【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は、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。

# 7月開講 おすすめ教室

## 運動教室

NEW

### 二十四式太極拳(水)

ゆっくりとした動作で身体のスミズミまで  
動かし、心も身体も健康に・・・。  
年齢・体力に関係なくどなたでも始められ  
ます♪



水曜日 11:15～12:15  
中坪 栄子 指導員

オススメ!

### ZUMBA(土)

ZUMBAは、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。  
初心者の方でも楽しく参加できるのがZ U  
M B Aの魅力の一つです!音楽のリズムに  
合わせて身体を楽しく動かし、「脂肪燃  
焼」「ストレス解消」しましょう★!!



土曜日 09:45～10:45  
國本 環(Mackey) 指導員

## 健康サポート教室

オススメ!

### 初めての 筋活教室(木)

「筋トレは興味があるけど、正しいやり方が  
わからない」「筋トレをやってみたけど一  
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  
めるストレッチも行います。  
さあ、一緒に気持ちよく汗を流しませんか?

木曜日 14:00～15:00  
健康づくりセンター運動指導員

オススメ!

### 股関節の 機能アップ教室(土)

当教室は、積極的に運動を取り入れることで、  
股関節の機能をアップさせ、「違和感・痛  
み」を和らげていくことを目的としています。  
この教室をきっかけに、あなたの「股関節」  
の機能をアップさせましょう!!



土曜日 11:00～12:00  
健康づくりセンター運動指導員