

2025年  
7月  
開講

# 西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 9:30～20:30 日曜日9:30～18:00  
※毎週月曜日は休館日です。

【ハガキ】〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7 西健康づくりセンター宛  
【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)10:00～**

【WEB】抽選結果をメールでお知らせいたします。  
【FAX・ハガキ・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)10:00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。

●納入方法 ※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)。

<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無いため、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) 9:30～20:30** ※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、ご確認ください。また、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、施設までお問合わせいたします。

**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」の別添付「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。  
※申し込み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。

**受講料助成がご利用いただけます!!**

※この助成金は、令和7年7月開講教室の申し込みをされた方限定です。申し込みをされた方限定で、申し込み完了後、受講料から100円を助成いたします。

※この助成金は、令和7年7月開講教室の申し込みをされた方限定です。申し込みをされた方限定で、申し込み完了後、受講料から100円を助成いたします。

**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

### 西健康づくりセンター ☎ 011-618-8700

〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7

地下鉄東西線「琴似駅」2番出口より徒歩11分 / JR函館線「琴似駅」北口より徒歩3分

■開館時間 火～土9:30～20:30 日・祝9:30～18:00

■休館日 月曜日(月曜日の祝日含む)

■駐車場 約40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(各期)	健康度測定受診割引
【運動教室】 外部必須指導員が担当している教室	初めての教室(火) ナルコベニアテラス(水) 生活習慣改善運動教室(土)	7,500円	6,000円
	高齢者のための体力づくり教室(水) 高齢者のための筋力アップ教室(木) ひざの機能アップ教室(火) こしの機能アップ教室(金)	8,500円	6,500円
	高齢者のための筋力アップ4名教室 こしの機能アップ4名教室 樹皮園の機能アップ4名教室	10,500円 13,500円	8,500円 10,500円

●適用条件

申込み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 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 ~専門講師による教室~

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	
401	いきいき健康体操	竹内 由佳	火	9:45~10:45	10回	50名	7,500円	6,000円	7/8~9/16
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。									
403	ゆるゆる健康体操	竹内 由佳	火	11:00~12:00	10回	50名	7,500円	6,000円	7/8~9/16
関節や筋肉の動きを整えて身体の運動をスムーズにする「ゆるゆる体操」やストレッチを行う教室です。									
405	にこにこ体幹ヨガ	遠藤 美枝	火	13:00~14:00	10回	50名	7,500円	6,000円	7/8~9/16
身体の中心(体幹)を意識してしっかりと力を入れながら、様々なヨガのポーズを行います。									
409	ナイトフィットネス	中野 良信	火	19:20~20:20	10回	40名	7,500円	6,000円	7/8~9/16
バーベルを使用した筋力トレーニングです。バーベルは重さは調節できるので初めての方も安心です。									
411	おとなのストレッチ/バレエ	東 千春	水	9:45~10:45	10回	40名	7,500円	6,000円	7/9~9/17
バレエの基礎を取り入れたバーエクササイズとストレッチで身体をしなやかに伸ばします。									
413	ピラティス	山田 泰子	水	11:00~12:00	10回	50名	7,500円	6,000円	7/9~9/17
普段意識して使うことの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。									
417	ストレッチ&ヨガ	福原 香子	木	9:45~10:45	10回	50名	7,500円	6,000円	7/10~9/18
ストレッチと呼吸法を合わせて行い、心と体をリラックスさせます。									
419	二十四式太極拳	中坪 栄子	木	13:00~14:00	10回	50名	7,500円	6,000円	7/10~9/18
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。									
421	フローヨガ	嶺 努	木	19:00~20:00	10回	45名	7,500円	6,000円	7/10~9/18
ゆつりと流れる動きの中でヨガ独特の呼吸に意識を向けながら、筋肉をほぐしていきます。									
423	シルバーエクササイズ 対象:65歳以上	逢坂 明美	金	9:45~10:45	10回	50名	7,500円	6,000円	7/11~9/19
質の高い生活を送るための体力アップを目的に、簡単なリズム体操とストレッチなどで身体を動かします。									
425	ステップエクササイズ	福原 香子	金	11:00~12:00	10回	45名	7,500円	6,000円	7/11~9/19
10~25cmのステップ台に昇ったり降りたりしながら行うエアロビクス運動です。									
427	フラダンス	高橋 はるか	金	14:00~15:00	10回	40名	7,500円	6,000円	7/11~9/19
ハワイに古くから伝わる伝統的な踊りです。歌に込められた意味を理解しながら、身体の動きで表現します。									
429	ピラティス	東 千春	金	19:20~20:20	10回	50名	7,500円	6,000円	7/11~9/19
普段意識して使うことの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。									
431	やさしいピラティス	山田 泰子	土	9:45~10:45	10回	50名	7,500円	6,000円	7/12~9/20
普段意識して使うことの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。									
433	ステップex & バーベル	山田 泰子	土	11:00~12:00	10回	40名	7,500円	6,000円	7/12~9/20
ステップ台を使用した昇降運動とバーベルを使用した筋力を行います。									
435	二十四式太極拳	中坪 栄子	土	13:00~14:00	10回	50名	7,500円	6,000円	7/12~9/20
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。									
437	ZUMBA	Mackey	土	16:45~17:45	10回	45名	7,500円	6,000円	7/12~9/20
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。									
439	シンプルヨガ	遠 浩美	土	18:00~19:00	10回	45名	7,500円	6,000円	7/12~9/20
基本的でシンプルなポーズをヨガ独特の呼吸法で行いながら、心と身体のバランスを整えます。									
441	ナイトフィットネス	芹田 慎一	土	19:15~20:15	10回	40名	7,500円	6,000円	7/12~9/20
バーベルを使用した筋力トレーニングです。バーベルは重さは調節できるので初めての方も安心です。									
443	ストレッチ&ヨガ	福原 香子	日	9:45~10:45	10回	50名	7,500円	6,000円	7/6~9/14
ストレッチと呼吸法を合わせて行い、心と体をリラックスさせます。									

【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。

★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~

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	
601	高齢者のための筋力8名PM①	65歳以上	火	13:15~14:15	10回	8名	10,500円	8,500円	7/8~9/16
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
603	高齢者のための筋力8名PM②	65歳以上	火	14:45~15:45	10回	8名	10,500円	8,500円	7/8~9/16
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
605	初めての筋活教室	成人以上	火	15:15~16:15	10回	35名	7,500円	6,000円	7/8~9/16
ダンベルやバー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。									
607	高齢者のための筋力8名①	65歳以上	水	9:45~10:45	10回	8名	10,500円	8,500円	7/9~9/17
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
609	高齢者のための筋力8名②	65歳以上	水	11:15~12:15	10回	8名	10,500円	8,500円	7/9~9/17
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
611	こしの機能アップ4名教室	成人以上	水	13:15~14:15	10回	4名	13,500円	10,500円	7/9~9/17
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。									
613	ひざの機能アップ4名教室	成人以上	水	14:45~15:45	10回	4名	13,500円	10,500円	7/9~9/17
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。									
615	高齢者のための体力づくり教室	65歳以上	水	14:00~15:00	10回	35名	8,500円	6,500円	7/9~9/17
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。									
617	サルコペニア予防教室	成人以上	水	15:15~16:15	10回	35名	7,500円	6,000円	7/9~9/17
全11回の教室でサルコペニアを学び、その予防のためのトレーニングを行います。									
619	高齢者ための筋力教室AM①	65歳以上	木	9:45~10:45	10回	12名	8,500円	6,500円	7/10~9/18
高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室です。									
621	高齢者ための筋力教室AM②	65歳以上	木	11:15~12:15	10回	12名	8,500円	6,500円	7/10~9/18
高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室です。									
623	高齢者ための筋力教室PM①	65歳以上	木	13:15~14:15	10回	12名	8,500円	6,500円	7/10~9/18
高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室です。									
624	高齢者ための筋力教室PM②	65歳以上	木	14:45~15:45	10回	12名	8,500円	6,500円	7/10~9/18
高齢者の体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした運動教室です。									
625	ひざの機能アップ教室	成人以上	木	14:30~15:30	10回	30名	8,500円	6,500円	7/10~9/18
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。									
627	高齢者のための筋力8名PM①	65歳以上	金	13:15~14:15	10回	8名	10,500円	8,500円	7/11~9/19
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
629	高齢者のための筋力8名PM②	65歳以上	金	14:45~15:45	10回	8名	10,500円	8,500円	7/11~9/19
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
631	こしの機能アップ教室	成人以上	金	15:15~16:15	10回	30名	8,500円	6,500円	7/11~9/19
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。									
633	高齢者のための筋力8名①	65歳以上	土	9:45~10:45	10回	8名	10,500円	8,500円	7/12~9/20
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
635	高齢者のための筋力8名②	65歳以上	土	11:15~12:15	10回	8名	10,500円	8,500円	7/12~9/20
8名限定で4種の筋力トレーニング機器のほか、道具を使用した筋力トレーニングを行う教室です。									
637	ひざの機能アップ4名教室	成人以上	土	13:15~14:15	10回	4名	13,500円	10,500円	7/12~9/20
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。									
639	股関節の機能アップ4名教室	成人以上	土	14:45~15:45	10回	4名	13,500円	10,500円	7/12~9/20
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。									
641	生活習慣改善運動教室	成人以上	土	15:30~16:30	10回	35名	7,500円	6,000円	7/12~9/20
有酸素運動とダンベルやチューブを使用した簡単な筋力トレーニングを行います。									