

中央健康づくりセンター 4階運動フロア 利用案内

1月号

利用料金・利用時間のご案内

利用料金：390円/1回 ●回数券（6枚綴りで1,950円★1枚分お得！）
 利用時間：火・木 9:30～21:00 水・金・土 9:30～20:30 日・祝 9:30～18:00
 休館日：月曜日（1月8日、15日、22日、29日）、年末年始（12月29日～1月3日）
 住所：〒060-0063 札幌市中央区南3条西11丁目 ☎562-8700



火	水	木	金	土	日・祝
11:00～11:50 かんたん エアロビクス 担当：津川 莉菜	11:00～12:00 かんたんエアロ &ストレッチ60 担当：岸部 昌江 31日→恩田	11:00～11:50 エンジョイ エアロビクス 担当：小塚 亜沙	11:10～12:00 かんたん エアロビクス 担当：奥塚 みなみ	 14:00～14:50 エンジョイ エアロビクス 担当：下記①	11:00～12:00 かんたんエアロ &リラックス ポール60 担当：下記③
18:15～19:05 かんたん エアロビクス 担当：鈴木 貴翔 9日・23日→糠谷	18:05～19:05 脂肪燃焼！ ミックスエアロ 担当：市六 理子	18:15～19:05 エンジョイ エアロビクス 担当：岸部 昌江	18:30～19:00 30分！ らくらくエアロ 担当：五十嵐 有貴 12日→津川	15:00～15:40 40分！ 集中筋トレ 担当：下記②	

- ①土曜日エンジョイエアロビクス 担当 6日：大橋 13日：津川 20日：岸部 27日：小塚
 ②土曜日40分集中筋トレ 担当 6日：小塚 13日：糠谷 20日：鈴木 27日：岸部
 ③日曜日かんたん&リラックスポール60 担当 7日：五十嵐 14日：市六 21日：小塚 28日：津川

プログラム名	難易度	内容
30分！らくらくエアロ	▽	超初心者向き、ゆっくりなリズムに合わせて動きます
かんたんエアロビクス	★	リズムに合わせて楽しく体を動かします。初心者・高齢者におすすめです
かんたん&ストレッチ60	★	かんたんエアロビクス・筋トレ40分+ストレッチ20分！！
かんたん&リラックスポール60	★	かんたんエアロビクス・筋トレ40分+リラックスポール20分！！
40分！集中筋トレ	★	ダンベル・チューブ・ゴムニクポールなどを使用した筋トレ中心のプログラムです
エンジョイエアロビクス	★★	エアロビクスに少し慣れた方におすすめです
脂肪燃焼！ミックスエアロ	★★★	エンジョイエアロビクスに筋トレをミックスさせさらに脂肪燃焼を目指します

アクセス



＜主な交通機関＞
 ・地下鉄 東西線西11丁目駅 2番出口から徒歩約5分
 ・市電 中央区役所前下車 徒歩約3分
 ・じょうてつバス 真駒内線「南54」「南64」「南4」
 中央区役所下車 徒歩約2分
 ・JRバス 啓明線「西53」中央区役所下車 徒歩約2分
 ※立体駐車場もございます
 車高1.53m以下、車幅1.80以下の乗用車をご利用いただけます

★中央健康づくりセンター3階健診フロアのご案内★

体力測定

体力測定・栄養指導・保健指導の実施、個別運動プログラムを作成します。

対象：運動に支障のない18歳以上の方
 測定内容：(①～③は当日、④は後日に行います。)
 ①身体計測 身長・体重・血圧・体脂肪・腹囲
 ②体力測定 握力・柔軟性・平衡性・脚筋力・筋持久力・全身持久力
 ③結果説明 運動指導士・管理栄養士・保健師
 ④個別運動プログラムの作成・指導
 (当日は施設利用料金390円が必要となります)

料金：2,500円
 日時：①毎週火曜日 →午後1:00～3名 ②奇数月の最終日曜日→午前9:00～5名
 (両日ともに測定時間は2時間程度です。*個別運動指導は後日90分程度。)

＜申し込み方法（事前予約制・先着順）＞
 ①火曜日の予約：随時受付中。電話または来館にてお申込ください。
 ②奇数月の最終日曜日(1/28)の予約：実施月から電話または来館にてお申込ください。
 *詳細は広報さっぽろに掲載

※他の曜日についてはお問合せください。

栄養&健康相談

入館料のみでどなたでも相談できます！

管理栄養士による栄養相談と保健師による健康相談を下記日程にて実践しております。施設利用料をお支払いの上、ご希望の際は4階受付にお申し出下さい。(申込み不要)

＜1月日程＞

9日(火)、16日(火)
 23日(火)、30日(火)
 13:00～15:00まで
 実施しております。

相談場所：4階図書コーナー

女性のフレッシュ健診

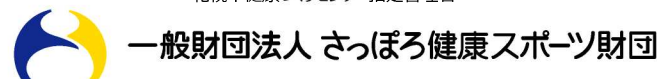
健康診断の受診機会の少ない女性を対象にした骨密度測定を含む健康診断♪



- 対象：18～39歳の女性
(札幌市内にお住まいの方、あるいは札幌市内に勤務されている方)
- 料金：2,000円
- 実施日：1/23・1/30・2/6
- 受付時間：①8:30～9:00、②9:00～9:30
(所要時間は1時間半程度です)
- 検査項目：身体計測、血液検査、尿検査、聴診、骨密度測定
- お子さまとご一緒でも受診できます。
(検査時にはスタッフがお子さまをお預かりいたします。)

★1/11(木)からHPでお申込みを開始しています。
 ★1/13(土)からお電話でも受付をしています。(先着順)

札幌市健康づくりセンター指定管理者



私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します http://www.shsf.jp

○...°健康サポート教室受講者募集のご案内°...○

曜日	教室名/内容	開催日時・対象	回数	定員	受講料	締切
水	血管力を高めるコア講座	日程：1/24 時間：14:00～15:30	1回	15名	500円	1/11(木)～ 直接 お電話下さい 《先着》
	身体測定・問診による動脈硬化の リスクチェックと栄養講話					
	産後太り解消教室	日程：2/14～3/14 時間：9:40～10:40 対象：産後3ヶ月以降で運動可能な方 産後体重が戻らない方。(子連れ可♪)	5回	10名	4,700円	1/23 (火)
	緩んだ体を引き締めながら、産後太り を解消していく教室♪					
	女性のための トータルフィットネス	日程：2/14～3/14 時間：15:30～16:30 対象：18歳以上の女性	5回	7名	3,830円	
	ストレッチポールなどを使い、からだを 整えて全身リフレッシュ♪					
リハビリ専門家の ひざ腰機能アップ教室	日程：2/14～3/14 時間：18:30～19:45 対象：膝や腰などに不安のある方	5回	10名	3,940円		
理学療法士による下肢中心の運動 で機能向上を図る教室						
木	アロマ de リラクゼーション	日程：2/8～3/8 時間：18:45～20:00 対象：18歳以上の方	5回	15名	3,320円	
	アロマで癒されながらストレッチを行 い、身体をリフレッシュさせます					
土	ナイトフィットネス	日程：2/24～3/31 時間：18:00～19:00 対象：16歳以上の方	6回	20名	3,210円	1/31 (水)
	働き盛りの方の体力維持・増進や 肥満予防を目的としたバーベルを使 った全身の筋力アップフィットネス					
日	ゆったりヨガ	日程：1/28・2/4 時間：9:45～10:45 対象：18歳以上の方	2回	20名	1,270円	1/14 (日)
	ヨガポーズと呼吸に意識を向けなが ら身体と心をほぐしていく教室					
	ランナーのための 基礎体力づくり講座	日程：2/18・2/25 時間：9:45～10:45 対象：基礎体力をつけたいランナーの方で、 運動に支障のない16歳以上の方	2回	20名	1,480円	1/21 (日)
	走るための 基礎体力をつけていく教室					

※申込多数時は抽選を行います。別途施設利用料がかかります。

↓お申し込み方法↓

① 館内申込用紙 (備え付けの用紙にてお申し込みください)

② はがき (はがきは1教室1人1枚まで)

③ Eメール central-school@shsf.jp

上記アドレスにはがきと同様の必要事項を記入の上、送信してください。

メールでの申込が完了しましたら、申込完了の返信をしております。

返信がない場合は締切前にご連絡ください。

※申し込み時に取得した個人情報をご利用者様の本人確認及び連絡のみに使用し、
個人情報保護法の規定に基づき守秘義務を徹底いたします。

060-0063	必要事項
札幌市中央区 南3条西1丁目	①教室名 (曜日・コース)
中央健康づくりセンター行	②名前(フリガナ)・性別
	③生年月日・年齢
	④郵便番号・住所
	⑤電話番号

中央健康づくりセンター

一回体験540円!

体験教室募集中



毎週火曜日(1/16～3/27)

- ・座って!健康体操(1/9～3/21)
9:50～10:50
- ・二十四式太極拳
13:00～14:00
- ・ピラティス
19:15～20:15

毎週金曜日(1/12～3/23)

- ・ステップ EX&バーベル
13:00～14:00
- ・キッズジャズヒップホップ
16:00～17:00
- ・ジュニアジャズヒップホップ
17:05～18:05

毎週水曜日(1/10～3/28)

※3/21 休み

- ・シルバーエクササイズ
9:50～10:50
- ・リンパコンディショニング
11:00～12:00
- ・やさしいピラティス
13:00～14:00
- ・二十四式太極拳
14:10～15:10
- ・うごこう!キッズ☆4.5.6才体操コース②
※840円
16:45～17:45
- ・ストレッチヨガ 男の体幹トレーニング
19:15～20:15

毎週土曜日(1/13～3/24)

- ・健美操
9:50～10:50
- ・ステップエクササイズ
11:00～12:00
- ・ソフトヨガ
12:30～13:30

毎週木曜日(1/11～3/22)

- ・ストレッチ体操
9:50～10:50
- ・ステップ&コアコンディショニング
13:00～14:00

別途施設使用料がかかります。

当日、受付にてお支払いください。

※各教室、若干名の募集のため、
定員になり次第締切とさせていただきます。

- ◆申込方法…直接来館・電話・Eメール
- ◆持ち物…運動着・運動靴・飲み物・タオル

詳しくは受付・またはスタッフまでお声をお掛け下さい(^^)