

5月のイベント!

5月5日(日)

『さっぽろスポーツDAY』

無料開放! 9:30~18:00



『さっぽろスポーツDAY』自由参加プログラムのご案内

11:00 ~ 11:50 かんたんエアロ

14:00 ~ 14:30 楽しくストレッチ

初心者向けプログラムです!

皆さまお誘い合わせのうえご参加ください♪

5月12日(日) 母の日

「お母さんは**無料**で施設をご利用いただけます！」

「母の日」は、お母さん(満16歳以上の女性)を無料でご招待いたします。

館内で配布する『お母さんご招待券』をご記入の上、受付へご提出ください。

※一般の方(お母さん以外)は通常通りの施設利用料でご利用いただけます。



☆お父さんにもうれしいお知らせ! ☆

来月6月16日(日)は父の日! 「お父さん」は**無料**で施設をご利用いただけます!



お問い合わせ

札幌市西健康づくりセンター

〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7

電話 (011) 618-8700

FAX (011) 618-8704

ホームページ <http://www.shsf.jp/>

教室申込用Eメールアドレス west-school@shsf.jp



札幌市健康づくりセンター指定管理者

一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します

<http://www.shsf.jp>

西健康づくりセンター利用案内

2019 5月

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

※いずれも開館時間・受付開始時間は9:00です。

休館日: 月曜日(月曜日の祝日含む)、年末年始(12月29日~1月3日)

住所: 〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7 電話(011)-618-8700 FAX(011)-618-8704



自由参加プログラム ※施設利用料のみで、どなたでもご参加いただけます!

	火	水	木	金	土	日
午前	11:00-11:50 かんたんエアロ 担当: 就鳥	11:00-11:40 ねじりんボーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	11:00-11:45 エンジョイエアロ 担当: 一岡	11:00-11:40 ねじりんボーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	11:00-11:40 ねじりんボーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	10:00-10:40 ねじりんボーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映
午後	13:30-14:10 ねじりんボーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	13:00-13:45 エンジョイエアロ 担当: 長濱	13:30-13:50 ウォーキング講習 ※3階カーマゲテラ	12:15-12:45 らく楽筋トレ 担当: 五十嵐 ※5/3 久保田	13:00-13:40 ねじりんボーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	11:00-11:50 かんたんエアロ 担当: 交代制
	14:10-15:00 脂肪燃焼エアロ 担当: 久保田	14:00-14:40 ねじりんボーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	14:00-14:40 ねじりんボーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	13:00-13:50 かんたんエアロ 担当: 五十嵐 ※5/3 久保田	14:15-15:00 エンジョイエアロ 担当: 交代制	13:00-13:40 ねじりんボーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映
	18:00~18:30 らく楽リズム 担当: 佐藤 ※5/28 一岡	14:00-14:40 ねじりんボーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	17:00-17:40 ねじりんボーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	14:00-14:40 ねじりんボーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	14:00-14:30 らく楽ストレッチ 担当: 交代制	
夜間	18:40-19:25 エンジョイエアロ 担当: 五十嵐 ※5/14・21 佐藤	18:20-19:10 脂肪燃焼エアロ 担当: 佐藤 ※5/29 久保田	18:00-18:50 かんたんエアロ 担当: 長濱	18:15-19:00 エンジョイエアロ 担当: 一岡	スタジオプログラムはお客様の安全を考慮し、開始後10分以降は入室をお断りしております。あらかじめご了承ください。	
					祝日も実施します! ※夜間のプログラムはお休みです。	

<< 土・日曜日の自由参加プログラム担当者予定 >> ※担当者が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

土曜日	5/4	5/11	5/18	5/25
エンジョイエアロ	佐藤	就鳥	長濱	五十嵐
日曜日	5/5	5/12	5/19	5/26
午前 かんたんエアロ	長濱	就鳥	佐藤	久保田
午後 らく楽ストレッチ	久保田	久保田	一岡	五十嵐

2019年度第2期<7月~9月> 5月1日から募集開始！！

運動教室受講者募集のご案内

曜日	開催期間	時間	定員	教室名	回数・受講料
火	7/9~9/24 <お休み>8/13	9:45~10:45	45名	いきいき健康体操	<回数> 週1回で 全11回 <受講料> 1教室につき 5,890円
		13:00~14:00	45名	にこにこ体幹ヨガ	
		16:30~17:30	30名	ジュニアジャズダンス※小学生対象	
		19:40~20:40	35名	ボディワークアウト	
水	7/10~9/25 <お休み>8/14	9:45~10:45	35名	おとなのストレッチバレエ	
		11:00~12:00	35名	ピラティス	
		16:30~17:30	45名	ジュニアヒップホップ※小学生対象	
木	7/11~9/26 <お休み>8/15	9:45~10:45	45名	ストレッチ&ヨガ	
		13:00~14:00	50名	二十四式太極拳	
		19:00~20:00	45名	フローヨガ	
金	7/12~9/27 <お休み>8/16	9:45~10:45	45名	シルバーエクササイズ※65歳以上対象	
		11:00~12:00	45名	ステップエクササイズ	
		14:00~15:00	35名	フラダンス	
土	7/13~9/28 <お休み>8/17	9:45~10:45	45名	やさしいピラティス	
		11:00~12:00	40名	ステップex&バーベル	
		13:00~14:00	40名	二十四式太極拳	
		16:45~17:45	45名	ZUMBA	
		18:00~19:00	45名	シンプルヨガ	
日	7/7~9/22 <お休み>8/11	9:45~10:45	45名	ナイトフィットネス	
				ストレッチ&ヨガ	

※別途、参加の都度、施設利用料が必要です。

●隔週開催教室

曜日	時間	教室名	開催日程	定員	受講料
水	19:20~20:20	大人のボディケア	全6回:7/10、24、8/7、21、9/4、18	35名	3,210円
金	19:20~20:20	ピラティス	全5回:7/12、26、8/23、9/6、20	35名	2,680円
	19:20~20:20	おとなのストレッチバレエ	全5回:7/19、8/9、30、9/13、27	35名	2,680円

※別途、参加の都度、施設利用料が必要です。

(^^)/各教室の内容につきましては「運動教室受講者募集のご案内」チラシをご覧ください。

～お申込み方法～

下記必要事項を明記の上、ハガキ、Eメール、または直接来館にてお申込みください。※ハガキ1枚につき1名1教室となります。
応募多数時は抽選となりますのであらかじめご了承ください。【抽選日 5/24(金) : 運動フロア内カウンターにて行います。】

<応募先> 札幌市西健康づくりセンター

〒063-0841 札幌市西区八軒1条西1丁目7-7 west-school@shsf.jp

<必要事項> ①教室名 ②曜日 ③氏名(フリガナ) ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号

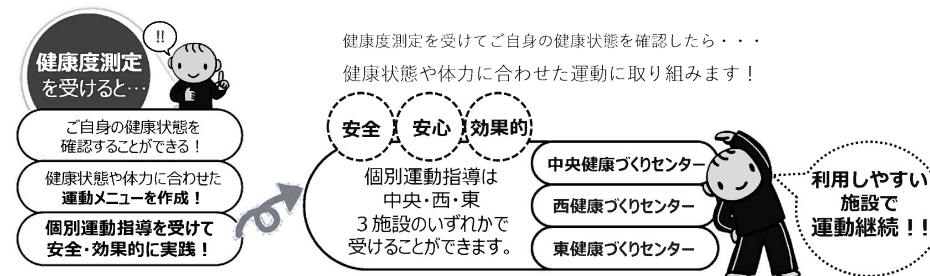
申込み締切り『5月23日(木)必着』決定後、郵送にてお知らせいたします。

<安全・安心・効果的な健康づくりを始めるためのご案内！>

健康づくりセンターでは、運動を安全に長く続けていただくために、

運動前のメディカルチェックとして、健康度測定(中央健康づくりセンター実施)をおすすめしております。

①運動中のからだの状態をチェック！運動負荷心電図検査で運動中の血圧や心臓の働きを確認！



②運動を長く継続していただくための料金制度！一定条件を満たした方は利用料金が減免されます

施設利用料について(減免制度)
一定の条件を満たした方が「健康度測定(中央健康づくりセンター実施)」を受けると、1回390円の施設利用料が免除または減額になります。

■対象となる方 ●健康度測定を受けて、下記のいずれかの項目に該当する方

該当	対象	基準	確認書類
○	生活習慣病発症予防対象者	健康診査の結果が特定保健指導の基準に該当する方 ※40歳未満や75歳以上でも基準に該当すれば対象	健康診査の結果
○	生活習慣病重症化予防対象及び治療終了者	生活習慣病で治療中の方、過去5年以内に生活習慣病の治療を終えた方 高血圧、脂質異常、糖尿病、高尿酸血症、心筋梗塞、狭心症、動脈硬化性血管疾患、骨粗しょう症、睡眠時無呼吸症候群 など	診療情報提供書、その他治療中又は治療終了であることを証明するもの(お薬手帳、医師の診断書等)
○	要介護・要支援認定者及び事業対象者及び事業対象者と同等と認められるもの	要介護・要支援の認定を受けている方 事業対象及び札幌市が定める基本チェックリストにより事業対象の基準に該当する方	介護保険被保険者証 基本チェックリスト
○	障がい者	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている方	左記の手帳いずれか

はじめて対象となった方 ●健康度測定受診日から6か月間は免除 ●その後6か月間は1回200円(東センターは100円)

対象となるのが2回目以降の方 ●健康度測定受診日から1年間1回200円(東センターは100円)



健康度測定は予約が必要です。料金・内容などはチラシまたはパンフレットでご確認いただけます。詳細・ご不明な点は、お気軽にスタッフまでお声掛けくださいますようお願い申し上げます。

ご予約・お問合せ: 中央健康づくりセンター(中央区南3西11) ☎ 562-8700 (火曜日~土曜日 8:45~17:15)