

2019年度第3期<10月~12月> 8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	10/8~12/24 ＜お休み＞10/22	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 (6,000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	10/9~12/18	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	10/10~12/19	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	10/11~12/20	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	10/5~12/21 ＜お休み＞11/23	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	10/6~12/15	9:45~10:45	45名	ストレッチ&ヨガ	

### ●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: 10/9、10/23、11/6、11/20、12/4、12/18	35名	3,210円 (3,270円)
金	19:20~20:20	ピラティス	全5回: 10/11、11/8、11/22、12/6、12/20	35名	2,680円 (2,730円)
	19:20~20:20	おとなのストレッチバレエ	全5回: 10/18、11/1、11/15、11/29、12/13	35名	2,680円 (2,730円)

※( )内の料金は、10/1に予定される消費税率引き上げ後の金額を表示しています。

※別途、教室参加の都度、施設利用料が必要です。

### ～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 8/23 (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『8月22日(木)必着』決定後、郵送にてお知らせいたします。**

# 西健康づくりセンター利用案内

2019  
**8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 F A X(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: しゅうどり	11:00-11:40 ねじりんポーズ&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: いちおか	11:00-11:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	11:00-11:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	10:00-10:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映
午後		13:00-13:45 エンジョイエアロ 担当: ながはま	13:30-13:50 ウォーキング講習 ※3階ウォーキングデッキ	12:15-12:45 らく楽筋トレ 担当: いがらし		11:00-11:50 かんたんエアロ 担当: 交代制
	13:30-14:10 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	プログラム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。		13:00-13:50 かんたんエアロ 担当: いがらし	13:00-13:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	13:00-13:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映
	14:10-15:00 脂肪燃焼エアロ 担当: くぼた	14:00-14:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	14:00-14:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	14:00-14:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映	14:15-15:00 エンジョイエアロ 担当: 交代制	14:00-14:30 らく楽ストレッチ 担当: 交代制
夜間	18:00~18:30 らく楽リズム 担当: さとう ※8/13 いがらし		17:00-17:40 ねじりんポーズ&ダンベル やまへ体操 ※3階ビデオ放映		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。	
	18:40-19:25 エンジョイエアロ 担当: いがらし	18:20-19:10 脂肪燃焼エアロ 担当: さとう	18:00-18:50 かんたんエアロ 担当: ながはま	18:15-19:00 エンジョイエアロ 担当: いちおか	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	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31
エンジョイエアロ	しゅうどり	さとう	くぼた	ながはま	いがらし
日曜日	8/4	8/11	8/18	8/25	
午前	かんたんエアロ	ながはま	しゅうどり	さとう	いがらし
午後	らく楽ストレッチ	さとう	いちおか	いがらし	ながはま

生活習慣病  
発症・悪化  
予防

要介護  
要支援  
予防

障がい  
のある方  
の健康づくり

# 健康度測定

健康づくりを本格的に始めたいと思ったら…

生活習慣病や要介護状態となるおそれの高い方、障がいのある方など健康づくりの支援が特に必要な方は、**施設利用料が免除または減額**になります。

健康度測定は、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実践することを目的に、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などを行います。

※詳細は右ページをご覧ください。

健康度測定を受けると…

!!  
ご自身の健康状態を確認することができます！  
健康状態や体力に合わせて健康づくりに取り組める！

安心 安全 効果的

健康・測定の結果に基づき **運動メニューを作成 個別運動指導**

中央健康づくりセンター  
西健康づくりセンター  
東健康づくりセンター

利用しやすい施設で運動継続！！

医師・保健師・管理栄養士・理学療法士・健康運動指導士などの専門スタッフがあなたに合った健康づくりプログラムをご提案します

## 健診の内容

血液検査	運動時の血圧
総合問診	尿検査
身体計測	安静時心電図
血圧	運動負荷心電図
	体力測定
	食生活分析
	総合指導

## 3つのコースからお選びいただけます

- 受診日より6か月以内の**血液検査の結果**をお持ちの方  
● **特定保健指導**を受けている方、もしくは終了後2か月以内の方は…

**簡易コース 3,000円**

血液検査結果などの持参が必要となります。

- ① 水・木・金・土曜日 8:45~12:00頃まで  
※追加検査がある場合の結果説明は午後からです。
- ② 火・木・土曜日 13:00~15:30頃まで

- 特定健康診査の**受診券**をお持ちの方は…

**特定簡易コース 3,500円~**

40歳以上で**特定健診受診券**を持参できる方が対象です。

「特定健診」と「簡易コース」を同時に行うコースです。(料金は、特定健診の自己負担額により異なります。)

水・木・金・土曜日 8:45~15:00頃まで

- **一般コース 8,000円**

午前中に健康診断と体力測定を実施し、午後から結果説明を行います。

水・木・金・土曜日 8:45~15:00頃まで

簡易コースに必要な検査項目

- LDLコレステロール
- HDLコレステロール
- 中性脂肪
- 血糖値
- HbA1c
- GOT (AST)
- GPT (ALT)
- γ-GTP
- 尿酸
- クレアチニン
- 白血球
- 赤血球
- ヘモグロビン (血色素)
- ヘマトクリット

a~eは必須項目です

d・eどちらか1項目不足している場合、f~nの項目が不足している場合、追加検査が可能です  
※別途追加料金がかかります

## お申込み方法 (事前予約制)

電話またはご来館にてお申し込みください。

※簡易コース、特定簡易コースをご予約の際は…必要項目等を確認させていただきますので次のものをご準備ください。

- 簡易コース：6か月以内の健診・血液検査の結果
- 特定簡易コース：特定健診受診券、健康保険証

## 健診・相談の申込み、お問い合わせ

中央健康づくりセンター (3F健診フロア)  
TEL(011)562-8700 FAX(011)562-2130  
■9:00~16:45 (日・月・祝・年末年始除く)

## 施設利用料の減免について

### 減免制度

健康度測定を受診し、対象となる方は減免制度が利用できます。

<初回>

- 受診後の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)

<2回目以降>

- 受診後の1年間1回200円 (東センターは100円)

### 減免対象者

生活習慣病発症予防対象者、生活習慣病重症化予防対象者、要介護・要支援予防対象者、障がいのある方は減免の対象となります。なお、減免制度を受ける場合には確認書類等をご持参いただく必要があります。

減免対象者	基準	確認書類等
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  ◆特定保健指導の基準◆ ・男性：腹囲 85 cm以上または BMI25 以上 ・女性：腹囲 90 cm以上または BMI25 以上 上記に加え以下のいずれかが該当 a. 収縮期血圧 130 mm Hg 以上または拡張期血圧 85 mm Hg 以上 b. 中性脂肪 150 mg/dl 以上または HDL コレステロール 40 mg/dl 未満 c. 空腹時血糖 100 mg/dl 以上または HbA1c (NGSP)5.6%以上	健康診査の結果
生活習慣病重症化予防対象者及び治療終了者	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、心不全、脳血管障害、その他の動脈硬化性血管疾患、骨粗しょう症、睡眠時無呼吸症候群、癌 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等認められる者	要介護・要支援の認定を受けている方 事業対象者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者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、療育手帳又は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

### お問合せ

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

中央健康づくりセンター ☎ 562-8700 (火曜日~土曜日 8:45~17:15)