

東健康づくりセンター利用案内

2024

7月

利用料金・利用時間のご案内

利用料金: 200円/1回 当日券200円、回数券1,000円(6枚綴りで1回分お得です)

※施設での料金のお支払いは現金のみの取り扱いとなります

利用時間: 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)、年末年始(12月29日~1月3日)

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	11:20-12:00 エンジョイ エアロ 40 担当:きしバ ※7/2 おんた			11:30-12:00 かんたん エアロ 30 担当:しゅうどり		11:20-12:00 かんたん エアロ 40 担当:交代制
午後		13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当:つがわ	13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当:さとう		13:00-13:40 エンジョイ エアロ 40 担当:交代制	

土曜日	7/6	7/13	7/20	7/27
エンジョイエアロ 40	さとう	しゅうどり	きしバ	つがわ
日曜日	7/7	7/14	7/21	7/28
かんたんエアロ 40	ぬかや	しゅうどり	くぼた	おおはし

<あらかじめご了承ください>

- プログラム担当者が変更になる場合がございます。
- 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。

<施設利用について>

~施設利用の際に必要なもの~

- 動きやすい服装、室内用の運動靴、タオル、お飲み物(館内に自動販売機設置)
- 施設利用料(券売機にて購入)、更衣室ロッカー代 100 円(リターン式)
- ※運動着・運動靴等の貸出しは行っておりませんのでご持参ください。

~小中学生の利用について~

- 小学生以下のご利用は保護者の同伴が必要です。
- 中学生のみでのご利用の場合は、午後7時までとなります。
- ※保護者同伴でのご利用の場合または、保護者の送迎がある場合は閉館時間までご利用いただけます。

< 7月は理学療法士による健康講座 >

① 7月17日は理学療法の日

無料講座「効果的なストレッチ」

◎開催日時:令和6年7月5日(金)10:30~11:00

◎受講料:無料

どなたでも参加できる講話30分の無料健康講座です。
普段、運動前後に実施しているストレッチは正しくできていますか?
ストレッチを効果的に行うためのポイントを理学療法士が解説いたします!

7月17日は

理学療法の日

健康づくりセンターでは、この社会イベントにちなんで、理学療法士による健康講座を開催いたします!

② 有料講座「膝痛予防講座 ~膝の痛みが悪化するその前に~」

◎開催日時:令和6年7月5日(金)13:00~14:00

◎受講料:500円(税込)

どなたでも参加できる講話30分+運動30分の健康講座です。
日常生活や運動不足などが、膝痛とどのように関連しているか...など、膝痛予防についての知識を学んでみませんか?



◇定員 各25名(先着順)

◇申込期間 6月11日(火)9:30~ ※定員になり次第締め切り

◇申込方法 直接来館または電話・FAX(FAXの場合は下記の必要事項をご明記ください。)

【①講座名 ②氏名 ③ふりがな ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号 ⑨ユーザーカード番号(お持ちの方)】

< 体成分・脚筋力測定 > ※事前予約制

ワンコイン(各500円)で日頃のトレーニング成果や体力・筋肉量が確認できます♪

●体成分測定

からだの中身(筋肉量・脂肪量)を確認したい方にオススメ!

見た目ではわからない筋肉と脂肪の割合、部位別バランス、基礎代謝量などがわかります!

●脚筋力測定

太ももの前・裏の筋力や左右の筋力差をチェックしたい方にオススメです!

自分の体重を支える脚の力がどの程度なのか把握することもできます!

実施日	火曜日~日曜日	対象	18歳以上で測定に支障のない方
所要時間	20分程度 結果説明・簡単なアドバイス含む	予約方法	電話 または 受付窓口

お問合せ

札幌市東健康づくりセンター

〒065-0010 札幌市東区北10条東7丁目

T E L(011)742-8711 F A X(011)742-8714

ホームページ <https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkoe>



ホームページ
QRコード



協会 LINE
QRコード



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

令和6年度 第2期 <7月~9月>

教室受講者 “追加募集”のご案内

【運動教室】

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	回数・受講料
火	7/9~9/24 ※8/13はお休み	シルバー体操教室	30名	9:45~10:45	<回数> 全11回 <受講料> ※1教室につき ★正規受講料 7,700円 ★健康度測定 受診割引 6,050円 ※健康度測定受診 割引につきましては、 スタッフまで お尋ねください。
木	7/11~9/26 ※8/15はお休み	健美操	30名	9:45~10:45	
		ボディメイク PLUS ダンベル	30名	11:00~12:00	
金	7/12~9/27 ※8/16はお休み	ピラティス	30名	9:45~10:45	
土	7/6~9/21 ※8/17はお休み	ZUMBA	30名	9:45~10:45	
		ベーシックヨガ	30名	14:15~15:15	



○各教室は参加の都度、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。当センターまでお問い合わせください。

1回
体験

気になる教室がある方、
どの教室にしようか迷っている方に…

空きのある運動教室に限り1回体験ができます!!

申込方法:電話、直接来館
体験料:1教室につき1回500円

※別途施設利用料が必要です
※体験が可能な教室についてはお問い合わせの際にご案内いたします

令和6年度 第2期 <7月~9月>

教室受講者 “追加募集”のご案内

【健康サポート教室】

曜日	開催期間	教室名	定員	時間	受講料(全11回)	
					正規受講料	健康度測定 受診割引
火	7/9~9/24 ※8/13はお休み	ひざの機能アップ教室	30名	13:30~14:30	8,800円	6,600円
水	7/10~9/25 ※8/14はお休み	高齢者のための 体づくり教室	30名	10:00~11:00	8,800円	6,600円
		こしの機能アップ教室	30名	14:00~15:00	8,800円	6,600円
木	7/11~9/26 ※8/17はお休み	初めての筋活教室	30名	14:00~15:00	7,700円	6,050円
金	7/12~9/27 ※8/16はお休み	高齢者のための 体づくり教室	30名	13:30~14:30	8,800円	6,600円
土	7/6~9/21 ※8/17はお休み	股関節の機能アップ教室	30名	11:00~12:00	8,800円	6,600円

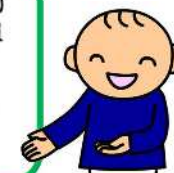


股関節の機能アップ教室 (土)

毎週土曜日 11:00~12:00

講師:健康づくりセンター運動指導員

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!!



●○お申込方法○●

- ◆ 館内申込用紙
 - ◆ TEL (011)742-8711
 - ◆ FAX (011)742-8714
- ※FAXの場合は、下記の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(フリガナ) ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別
⑦住所 ⑧電話番号 ⑨ユーザーカードNo.(お持ちの方)