

# 西健康づくりセンター利用案内

2024  
**11月**

## 利用料金・利用時間のご案内

利用料金: 390円/1回 当日券390円、回数券1,950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** 9:30～20:30 **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		12:15-12:45 らくらく 筋トレ 30 担当:みかみ	11:20-12:00 かんたん エアロ 40 担当:きしべ			11:20-12:00 かんたん エアロ 40 担当:交代制
午後	14:15-15:00 エンジョイ エアロ 45 担当:しゅうどり ※11/12 おんだ	13:00-13:40 かんたん エアロ 40 担当:おおはし		13:00-13:30 かんたん エアロ 30 担当:おんだ ※11/1・15 ながはま	14:15-15:00 エンジョイ エアロ 45 担当:交代制	
夜間	18:00-18:45 エンジョイ エアロ 45 担当:さとう	18:15-19:00 エンジョイ エアロ 45 担当:しゅうどり	18:00-18:40 かんたん エアロ 40 担当:ながはま	18:15-19:00 エンジョイ エアロ 45 担当:ぬかや ※11/1 きしべ	<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10分以降は入室をお断りしております。	

土曜日	11/2	11/9	11/16	11/23	11/30
エンジョイエアロ 45	つがわ	ながはま	さとう	ながはま	おおはし
日曜日	11/3	11/10	11/17	11/24	
かんたんエアロ 40	おんだ	ぬかや	<ぼた	ながはま	

## < 健康講座 >

医師による健康講話

11月14日は  
世界糖尿病デー

「糖尿病予防にむけて～糖尿病について考えよう!～」

どなたでも参加できる講話30分の無料健康講座です。

ご自身やご家族の糖尿病を予防するための第一歩、糖尿病について一緒に学んでみませんか？

◎開催日時: 令和6年11月14日(木) 12:15～12:45

◎定員: 30名(先着順)

◎受講料: 無料 ※施設利用料は別途必要です。

◎申込期間: 10月22日(火)～ ※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)】

## < 有料上靴ロッカー >

運動に来館するときの最大の荷物といえば…「上靴」です!!

これからは上靴を西健康づくりセンターに預けて身軽に来館しませんか？

こんな方におすすめ

- ☑利用頻度が高い方
- ☑お仕事帰りに利用する方
- ☑教室受講中の方

※ダイヤル錠式のロッカーなので、カギ紛失の心配がありません!

料金	1口800円(税込)/1ヶ月
申込期間	貸出月前月20日まで ※申込多数時は毎月21日(休館日の場合は翌営業日)に抽選を行います

お問い合わせ・お申込みは、西健康づくりセンターの受付窓口までお越しください。

## < 施設のご利用について >

～施設ご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、施設利用料、更衣室ロッカー用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。
- 筋力トレーニングマシンのご利用は中学生以上となります。

お問合せ

## 札幌市西健康づくりセンター

〒063-0841 西区八軒1条西1丁目7-7

T E L(011)618-8700 F A X(011)618-8704

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



ホームページ  
QRコード

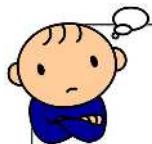


協会 LINE  
QRコード



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

## < 1回体験のご案内 > 運動教室・健康サポート教室



気になる教室がある方に……

1回体験してみませんか？

- ・申込方法:お電話または直接ご来館にてお申込みください。
- ・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。
- ※体験は定員に空きのある教室のみとなります。

### 【運動教室】

曜日	時間	教室名	体験受講料
火曜日	9:45~10:45	いきいき健康体操	各教室 500円(税込)
	11:00~12:00	ゆるゆら健康体操	
	13:00~14:00	にこにこ体幹ヨガ	
	19:20~20:20	ナイトフィットネス	
水曜日	9:45~10:45	大人のストレッチバレエ	
木曜日	19:00~20:00	フローヨガ	
金曜日	9:45~10:45	シルバーエクササイズ	
	13:45~14:45	フラダンス	
土曜日	9:45~10:45	やさしいピラティス	
	11:00~12:00	ステップ ex&バーベル	
	13:00~14:00	二十四式太極拳	
	16:45~17:45	ZUMBA	
	18:00~19:00	シンプルヨガ	
	19:15~20:15	ナイトフィットネス	

### 【健康サポート教室】

曜日	時間	教室名	体験受講料
火曜日	15:15~16:15	初めての筋活教室	各教室 500円(税込)
水曜日	14:00~15:00	高齢者のための体力づくり教室	
	15:15~16:15	サルコペニア予防教室	
金曜日	15:15~16:15	こしの機能アップ教室	
土曜日	15:30~16:30	生活習慣改善運動教室	

○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。

## < 女性のフレッシュ健診 >

### ◎女性のフレッシュ健診とは？

健康診断を受ける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です！  
ご自身の健康を確認する機会にオススメです。



対象:札幌市内にお住まい、あるいは札幌市内に勤務されている18歳~39歳の女性  
検査時間:8:30~12:00  
※検査所要時間は開始から1時間半程度です。健診結果は後日郵送いたします。  
料金:2,000円(税込)  
検査項目:身体計測、血液検査、尿検査、聴診、骨密度測定

**11月** 予約受付中 ★毎週火曜日:5日・12日・19日・26日

◎申込方法:来館または電話予約

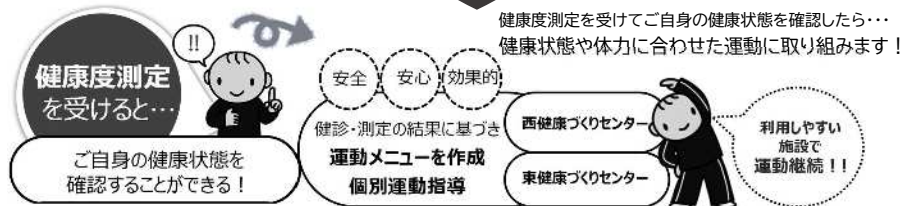
**12月** 健診日程 ★毎週火曜日:3日・10日・17日・24日

◎申込期間:WEB 申込11/12(火)~11/18(月) OTEL 申込11/20(水)~

## < 健康度測定 > 安心・安全・効果的な健康づくりを始めるために！

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』(西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 運動中の血圧や心臓の働きを確認！



②運動を長く続け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(西健康づくりセンター実施)」を受けると、施設利用料が免除または減額になります。

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)

※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及び治療修了者、要介護・要支援予防対象者、要介護要支援認定者、障がいのある方などが減免制度の対象となります。詳しい該当基準はお問い合わせください。

ご予約・お問合せ:西健康づくりセンター(西区八軒1西1) ☎618-8700 (火曜日~土曜日 8:45~17:15)