

# 中央健康づくりセンター



ウェルネス何スル?  
～カラダにいいこと、もう一歩～

有酸素トレーニングも  
筋力トレーニングも  
運動指導員がいるから安心

施設利用料 1回

# 430円

◇回数券 6枚つづり 2,150円 (1回あたり 359円でお得!)

## ご見学だけでもお気軽にどうぞ!

### 開館時間

火～土曜日 9:00～20:30

日曜・祝日 9:00～18:00

休館日 月曜日・年末年始



施設利用料でエアロビクスなどの  
自由参加プログラムも参加OK!

## 札幌市中央健康づくりセンター で、運動できます!

札幌市中央区南3条西11丁目

011-562-8700

詳細はHPでも  
ご確認ください



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

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します <http://www.sapporo-sport.jp>

詳細は裏面をご覧ください!

## ◇はじめてのご利用の流れ



## ◇健康づくりを本格的に始めたいと思ったら...

### 「健康度測定」

健康度測定を  
受けると...

ご自身の健康状態を確認できます!  
健康状態や体力に合わせて、  
健康づくりに取り組みます。

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、体力測定、  
食生活分析を行います!



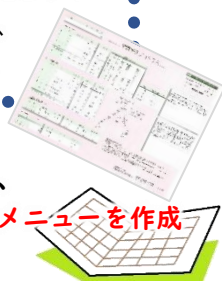
運動負荷心電図検査

運動負荷心電図検査で  
運動中の血圧や心臓の  
はたらきを確認!

異常な血圧上昇がないか?

病的な心電図変化がないか?

健診・測定の結果に基づき、  
個別運動指導を行い、運動メニューを作成  
いたします!



詳しくはスタッフまで  
お尋ねください。



## ◇アクセス



<交通機関>

□地下鉄東西線 西11丁目駅下車  
2番出口から徒歩5分

□市電 中央区役所前下車  
徒歩3分

<所在地>

札幌市中央区南3条西11丁目 331 ☎011-562-8700

