

運動は苦手…今まで運動していない…何かしたいと思っている…
運動はいつも続かない…自分に合う運動がわからない…そんな方に！

コース対象 高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病（予備群・治療中等）の疾病のある方で運動が可能な方

	☀昼コース	🌙夜コース
運動教室	●4クール 木曜日 13:00～14:00	●4クール 木曜日 19:00～20:00
健康講座	木曜日 13:00～14:00	木曜日 19:00～20:00
定員	30人	10人



生活習慣病の予防・改善のために、カラダに蓄積されている体脂肪を燃焼させる有酸素運動を中心にを行います。筋力トレーニングも一緒に行い更に効果アップします♪

準備体操

有酸素運動

主にエネルギーを消費するエアロビクス運動やウォーキングなどを行います。

筋力トレーニング

太ももなど体の中でも大きな筋肉（特に下半身）を中心にを行います。

整理体操



どうしたらいいの？

～ご利用の流れ～



- 筋肉をつくる～上手な食べ方～
- ひざ痛予防～正しい動作を身につける～
- 運動で心とからだイキイキ！
- 食事の“ちょうどいい”を知ろう
- 運動の効果をプラスしよう！

筋力が落ちてきた感じがする…階段の上り下りがつらい…
運動はいつも続かない…自分に必要な運動がわからない…そんな方に！

コース対象 変形性膝関節症、腰痛症などの「ひざ・こし」に疾病のある方で運動が可能な方

	☀昼コース
運動教室	●4クール 火曜日 12:00～13:00
健康講座	木曜日 13:00～14:00
定員	15人



関節に負担のかからない「動き方」を習得し、痛みの予防・改善のための筋力トレーニングを行いましょう♪

準備体操

機能トレーニング

イスからの立ち上がりや歩くなど正しいカラダの「動き方・使い方」を覚える動作のトレーニングを行います。

筋力トレーニング

ひざ痛や腰痛を予防するために必要な筋力トレーニングを行います。

整理体操

※ ※ ※ 各コース共通事項 ※ ※ ※

対象 札幌市在住で医療機関（主治医等）から紹介された方

日程
1クール 8月中旬～11月中旬 募集は終了いたしました
2クール 8月下旬～12月上旬 募集は終了いたしました
3クール 9月中旬～12月下旬 募集は終了いたしました
4クール 10月中旬～1月上旬
※ 各コース全12回（約3か月）
※ 1回1時間程度

内容
❖ 初回 健康体力測定・アンケート
❖ 運動教室 5回
❖ 健康講座（講話＋運動）5回
❖ 終回 健康体力測定・アンケート

場所 中央健康づくりセンター

参加料 （各コース前後に行う測定等を含む）
3,000円（税込）
※受講日の施設利用料は不要です。

健康講座はこのようなテーマで「講話と運動」を行います！

【日程】 第4クール

メタボ☆チャレンジ【昼コース】									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10/29(木) 13時-14時 健康講座	11/5(木) 13時-14時 運動教室	11/12(木) 13時-14時 健康講座	11/19(木) 13時-14時 運動教室	11/26(木) 13時-14時 運動教室	12/3(木) 13時-14時 運動教室	12/10(木) 13時-14時 健康講座	12/17(木) 13時-14時 運動教室	12/24(木) 13時-14時 健康講座	1/7(木) 13時-14時 健康講座
メタボ☆チャレンジ【夜コース】									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10/15(木) 19時-20時 運動教室	10/22(木) 19時-20時 運動教室	10/29(木) 19時-20時 健康講座	11/5(木) 19時-20時 運動教室	11/12(木) 19時-20時 健康講座	11/26(木) 19時-20時 運動教室	12/10(木) 19時-20時 健康講座	12/17(木) 19時-20時 運動教室	1/7(木) 19時-20時 健康講座	1/14(木) 19時-20時 健康講座
ロコモ☆チャレンジ									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10/29(木) 13時-14時 健康講座	11/12(木) 13時-14時 健康講座	11/17(火) 12時-13時 運動教室	11/24(火) 12時-13時 運動教室	12/1(火) 12時-13時 運動教室	12/10(木) 13時-14時 健康講座	12/15(火) 12時-13時 運動教室	12/24(木) 13時-14時 健康講座	1/7(木) 13時-14時 健康講座	1/12(火) 12時-13時 運動教室

申込締切:各コース、初回の1週間前までお申込み可能。

*お申込み締切日に間に合わない場合は、直接「健康づくりセンター」までご連絡ください。

…お申し込みに関する注意点…

- お申し込みは医療機関から札幌市保健所(健康づくりセンター)へ行きます。
- 各コース途中からの受講や「運動教室のみ」または「健康講座のみ」のお申し込みはできません。
- 各コース定員を超えた場合、お申し込みがあってもご参加いただけない場合があります。
なお、定員到達状況は、中央健康づくりセンターホームページよりご確認ください。

札幌市中央健康づくりセンター

〒060-0063
札幌市中央区南3条西11丁目331
TEL(011)562-8700 FAX(011)562-2130

- 主な交通機関
 - 地下鉄東西線「西11丁目」駅下車 徒歩5分
 - 市電「中央区役所前」駅下車 徒歩3分
 - JRバス/啓明線【53】「中央区役所前」下車
- 駐車場 50台



お問い合わせ

札幌市中央健康づくりセンター
TEL011-562-8700

中央健康づくりセンター

検索



～追加開催のご案内～

【令和2年度スポーツ庁補助事業】

運動不足
を実感
している方

コレステロール
中性脂肪
が高い方

高血圧
糖尿病
などで
治療中の方

肥満
生活習慣を
改善したい方

ひざ・こし
に不安のある方

お医者さまや健診で生活習慣の改善が必要と言われたら…

からだを動かすこと
はじめてみませんか

医療機関との連携による 運動習慣化促進事業

少しずつ
ずっとつづける
運動・スポーツ

メタボ☆チャレンジ

ロコモ☆チャレンジ