



ウェルネス何スル?
～カラダにイイこと、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

220円

◇回数券 6枚つづり 1,100円 (1回あたり 184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 9:00～20:00

日曜・祝日 9:00～18:00

休館日 月曜日・年末年始

札幌市東健康づくりセンター で、運動できます!

011-742-8711

札幌市東区北10条東7丁目 東保健センター3階

詳細は裏面をご覧ください!



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HPでも
ご確認ください



◇アクセス

地下鉄東豊線
東区役所前駅
下車
4番出口から
徒歩約3分



札幌市東区北10条東7丁目東保健センター3階
☎011-742-8711



東保健センターと
同じ建物の3階です！

入口はココ↑

◇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…

中央健康づくりセンターで実施

「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！

運動負荷心電図で運動中の血圧や
心臓のはたらきを確認します！

異常な血圧上昇はないか？

病的な心電図変化はないか？

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。

