

中央健康づくりセンター

令和
7年

5月1日(木)

SAPPORO
ウェルネス
ウェルネス何スル?
～カラダにイイこと、もう一歩～

再開します!

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!



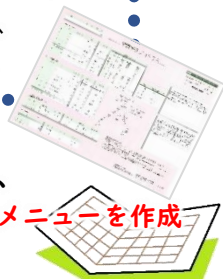
運動負荷心電図検査

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

