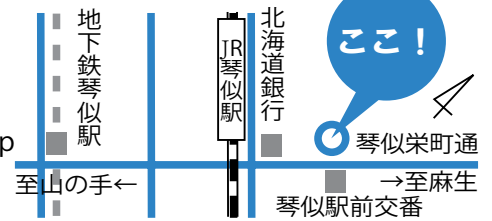


1 西健康づくりセンター

〒063-0841
八軒1条西1丁目7-7
TEL618-8700
Eメール：west-school@shsf.jp



エアロバイク25台などの各種トレーニングマシン、1周約90メートルのウォーキングデッキなど本格的な設備がある西健康づくりセンター。運動といえば体育館を思い浮かべる方が多いようですが、西区にはこんな素晴らしい施設もあるのです。

JR琴似駅から徒歩3分。もちろんシャワー室完備なので商店街でのお買い物前にひと汗かくというのもいいですね。さあ、あとは始めるだけです。

- 利用時間** 火～土曜 午前9時30分～午後8時30分
日曜・祝日 午前9時30分～午後6時
いずれも午前9時閉館
- 休館日** 月曜・年末年始
- 利用料** 1回390円
- その他** 小学生以下は保護者の同伴が必要。
シャワー室、身障者用トイレあり。
駐車場43台(無料)。



あなたにピッタリの運動、教えます。

体力・健康状態に応じた個別の運動プログラムを作成・指導いたします。

保健師による
事前チェック

- ・形態測定
体脂肪測定など
- ・体力測定
脚筋力測定
持久力測定など



◀北海道でも数少ない高度な機械を使っての測定。オリンピック選手も利用しました(左：体脂肪計、右：脚筋力測定器)。

『健康体力測定』Aコース：2,500円。18歳以上の健康な方ならどなたでも受けられます。
Bコース：3,000円。施設利用料が減免になります。受けるには条件がありますので、詳細はお問い合わせください。

・測定結果説明
保健指導
栄養指導

個別運動指導
(後日)

各種講座を開催しています！

『春休み！こどもの体育3日間』

内容：跳び箱、鉄棒、マット運動、サーキット運動など。

対象：①満4歳～6歳
②小1～小4

日時：4月1日(木)～3日(土)

- ①午前9時30分～10時30分
- ②1日午後0時30分～1時30分
2・3日午前10時45分～11時45分

費用・定員：1,800円。それぞれ30人(多数時抽選)。

申込：3月25日(木)までに住所・氏名・年齢・生年月日・性別・電話番号を明記して、はがき、Eメールか直接来館にて。



『疾患別による栄養調理実習講座』

内容：貧血の正しい知識を調理実習を交えながら学びます。

対象：貧血の方または関心のある方。

日時：3月18日(木)午前10時30分～午後1時

費用・定員：1,200円。20人(多数時抽選)。

申込：3月12日(金)までに電話、Eメールか直接来館にて。

このほか、390円の施設利用料のみでご参加いただけるエアロビクス、ウォーキング講習などの『自由参加プログラム』を随時開催しています。ぜひご参加ください！

2 宮の沢屋内競技場

人工芝コートでテニスを中心に各種講習会を開催しています。

3月11日(木)から小学生対象の『春休みおはようテニス・フットサル』、16日(火)から第1期スポーツ講習会の受付を開始します。詳細はお問い合わせください。

西区 3 2010-0-広報さっぽろ

- 利用時間** 午前の部 午前9時～午後0時30分
午後の部 午後1時～5時
夜間の部 午後5時30分～9時
- 休館日** 第3月曜・年末年始
※祝日の場合は第4月曜
- 利用料** 一般390円/高校生230円/65歳以上130円(各時間帯ごとに必要。中学生以下無料)
- その他** 身障者用トイレあり。
駐車場70台(無料)。

