

8月21日は“ふじのくに”静岡県の誕生日です!

# 「県民の日関連イベント」

参加はすべて無料

# 8/21日 開催

参加者全員に  
オリジナルうちわ  
プレゼント



**事前申込みのイベント** TEL又は窓口にてお申込み下さい。 **8/20(土) 締切り**

## 知って得する! 県民健康講座

定員/40名

テーマ **腰痛予防と対策** ~ 普段の生活を見直そう~ **ドリンクプレゼント**



三島総合病院の理学療法士による  
**腰痛の基礎知識と予防・対策の実技を紹介します**  
●講師/三島総合病院 リハビリテーションセンター  
理学療法士 大嶋恭平氏  
●時間/10:00~11:30 ●場所/第2研修室

## ステージイベント 定員300名

① **脳のことを知って 活性化プログラムを体験しよう!** **ドリンクプレゼント**

脳活性化プログラムを楽しく体験できる90分!  
●時間/10:00~11:30

② **楽しく脳の活性化 シナプソロジー体験会**  
●脳クイズ ●あやとりde脳活性化 ●あやとり大会  
●けん玉積み大会 ●時間/13:00~14:00

③ **けん玉パフォーマンス&けん玉検定会**  
「日本けん玉協会認定けん玉」が抽選で5名様に当たる!  
●時間/14:10~15:00 **日本けん玉協会5段 吉永七重氏**

## 11月公開の東映映画とタイアップイベント! 詳細は別紙にて プレゼント付

### 親子でHug♡Hug!ふれあい体操

ゲーム、ヨガ、ダンス、ボールなどで  
思いきり体を動かして遊びましょう!  
●時間/10:00~11:30  
●定員/親子50組(未就園児~園児)  
●持ち物/タオル・水分(甘くない飲み物)  
**先着15組の方!**  
運動後に三島野菜を使った  
「子どもが喜ぶカンタンおやつ」体験&試食会  
●時間/11:45~12:45  
●定員/親子体操に参加の先着15組

## 女性のためのビューティーレッスン 骨盤底筋コンディショニング

「ひめトレ」ストレッチ体験会  
骨盤の歪みから生じる不調やトラブルの改善には「ひめトレ」で骨盤を支える筋肉を鍛えましょう!  
●時間/13:00~13:50  
●定員/30名(女性限定)  
●持ち物/水分、ヨガマット等の敷物  
講師:大久保裕美 (社)日本親子体操協会 兼任理事 児童学修士・認定の理学士  
講師:三船美也子 (社)日本親子体操協会 静岡県支部長 健康運動指導士

## お部屋deかんたん採れたて野菜が楽しめます! 簡単野菜を作ろう!

簡単に栽培できる豆苗の牛乳パックを使った栽培キットを作って自宅で作ってみましょう!  
●時間/10:00~12:00  
講師:天竜中学校教諭 竹村久生氏

## 減塩でも美味しく食べる食事のコツ!

(試食付) お塩! 摂り過ぎていませんか? 減塩でも美味しくいただける食事を体験しましょう!  
●メニュー/ 焼き魚・鯛のあら汁・玄米ご飯・サラダ  
●時間/13:30~15:00  
講師:マックスパリュ 滝野泉氏

## 今、話題の体幹を鍛えるマシン! 初心者の為の無料体験教室

動作改善で歩行能力、競技力UP!!  
●時間/①13:30~14:30 ②15:00~16:00  
●定員/各教室10名 (マシンを使ったことがない方のみ)  
●対象/中学生以上

## 当日参加OKのイベント 先着受付となりますので、開始時間までに窓口までお越し下さい。

### 親子で楽しめるイベントコーナー&飲食販売 (屋外中庭スペース)

- ① **木こり体験!**  
普段は出来ないチェーンソーで木を切る木こり体験をしよう!  
●時間/10:00~15:00  
木を使った自由工作も楽しく作ることができます!
- ② **藤農王国オラッチェのふれあい動物園**  
●時間/10:00~15:00
- ③ **柿田川溪水カレーの販売**  
●時間/11:00~(なくなり次第終了)

### 体内チェックコーナー 自分のカラダの中身を知ろう!

- ① **「花王内臓脂肪みえる化ステーション」**  
あなたの内臓脂肪測ります!  
専用の医療機器を使って測定 → おなかの輪切りイメージや内臓脂肪年齢で内臓脂肪をみえる化 **ヘルシアプレゼント**  
10時より1時間ごとに整理券を配布します!
- ② **骨密度測定** ③ **血管年齢測定** ④ **In Body(体組成)測定**

### タイルアート体験

作ったコースターは無料でお持ち帰り頂けます!  
タイルを使った自分だけのコースターを作ろう!  
●時間/10:00~  
●先着60個

### 牛乳パックでマイ畑体験

豆苗入りピザの試食会もあります  
牛乳パックを使ったマイ畑体験が手軽に出来ます!  
●時間/13:00~15:00

### 卓球台・トレーニングルーム・スラックライン個人開放

●時間/卓球台)13:00~16:00(トレーニングルーム)9:00~21:00(スラックライン)13:00~16:00  
今話題の、綱渡りのようなバランススポーツの機会に是非体験してみましょう!  
**飲食販売コーナー&授産品販売**  
お弁当・パン・コーヒーや三島市の授産施設で作られた製品の販売を行います

**お申込み・お問い合わせ TEL.055-973-7000**

「事前申込みのイベント」は応募者多数の場合はキャンセル待ちをお受けします。参加申込み後、キャンセルされる場合はお早めにご連絡下さい。

主催 あなたの健康 みんなの幸せ **静岡県総合健康センター**  
三島市谷田 2276 (休館日/月曜日・年末年始) 指定管理者/シンコースポーツ 静岡ビル保養グループ (三島総合病院すぐ近く)



後援: シナプソロジー普及協会 協力: 三島市障害者就労支援きょうどう隊 協賛: コカ・コーライーストジャパン(株) 米久ペンディング(株)