

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



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

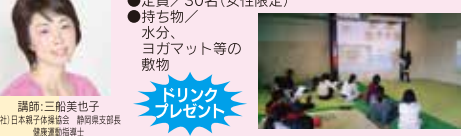
●時間/11:45~12:45
●定員/親子体操に参加の先着15組



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



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

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 → おなかの輪切りにイメージや内臓脂肪年齢で内臓脂肪をみえる化

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よう!

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

ご利用しやすくなりました!伊豆縦貫道 三島玉沢ICより車で2分



「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)