

静岡県総合健康センター 教室・講座のお知らせ



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

平成29年度 第2回 知って得する! 県民健康講座 見つけよう食の楽しさ! 見直そう食の大切さ!

香り豊かなバジルソースを使った「旬野菜と鶏肉のステーキ」。食物繊維が豊富で栄養たっぷりの「キャベツの芯のキンピラ」を作ります!
食育インストラクターによるお話で「食」の大切さと楽しさを学びましょう!



講師: マックスパリュ
食育インストラクター
滝野 泉氏

- 時 間 / 10:30~12:30
- 会 場 / 静岡県総合健康センター 栄養実習室
- 対 象 / 一般成人
- 定 員 / 24名(先着順)
- 参加費 / 無料
- 持ち物 / エプロン、三角巾、布巾
- 締 切 / 9月24日(日)
- 申 込 / 電話または窓口にて

10/1(日)
開催

静岡県が開発! 「ふじ33」プログラム教室 **参加無料** 目指せ! シェイプアップ&筋力アップ

平成29年度 第2期 すこやかSANSUN教室

	日 時	テ-マ
1回目	11月16日(木)	生活習慣を見直し、食事方法や運動方法を学び目標を立てよう
2回目	12月14日(木)	
3回目	1月18日(木)	食事のタイミングとシェイプアップ・筋力アップのトレーニング方法 ラスト1ヶ月! 食事を見直し、運動のバリエーションを増やして消費アップ
4回目	2月15日(木)	
		3ヶ月後...果たしてその成果は? 今後も継続していくために...

- 【対 象】概ね20~50歳代まで 【定 員】30名(申込多数の場合抽選)
 【条 件】①医師による運動制限のない方
 ②1名でも申込可 ※原則3人1組を組ませて頂きます
 ※対象年齢以外の方で参加希望の方はご相談下さい
 【申 込】HPまたは窓口にて備付の申込用紙に、必要事項を記入の上 FAX、郵送、直接窓口までお申込み下さい。
 【締 切】10月31日(火) **特典 参加期間中 フィットネス教室 トレーニングルーム 利用料半額!**

29年度 第3期 S-フィット教室『はじめてコース』参加者募集 **全11回**

○対象: 一般(中学生以上)
 ※Sフィット教室はじめての方(認知動作型トレーニングマシン経験者でも申込可)
 ※医師による運動制限のない方を対象とします

曜日	時 間	教室番号	定員	参加料金(税込)	指導内容
火	13:30~15:00	6301	各 15名	6,800円 (全11回)	認知動作型トレーニングマシンの基礎知識、使い方や運動の効果指導をします。 順を追ってトレーニングを進めていきます。
	18:00~19:30	6302			
水	11:00~12:30	6303			
木	13:30~15:00	6304			
	19:00~20:30	6305			
金	10:30~12:00	6306			
	18:00~19:30	6307			
土	11:00~12:30	6308			
日	10:30~12:00	6309			

S-フィット教室の申込方法▶往復はがきまたは窓口にて

往復はがき記入例

〔往信用表〕 往信 62 静岡県総合健康センター 教室係	〔返信用裏〕 ※記入しないでください 三島市谷田2276	〔返信用表〕 返信 62 すこやか太郎様	〔往信用裏〕 ①ふりがな氏名(未成年の場合は保護者名を列記) ②生年月日・年齢・学年 ③性別 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 ⑥緊急連絡先 ⑦希望する教室番号と開催曜日・時間 ※第2希望までご記入下さい ⑧過去に当センターで受講した教室(ある方のみ)
---------------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---

無料体験教室 ①9/23(土)~9/29(金) ②12/17(日)~12/23(土) ※電話にてお申込み下さい

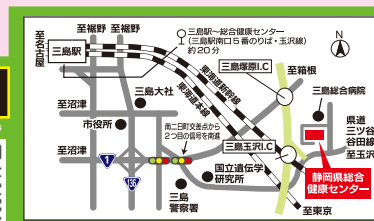
10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30
29	30	31												31						

フォローアップコース90・120も募集中! 詳細はお問い合わせ下さい!

申込締切日 **9/16(土) 必着**

- 1教室につきハガキ1通の申込。(申込多数の場合は抽選)
- 体重制限があるため、制限(100kg)を越える方はご参加頂けません。
- 申込が少ない教室は開催を中止する場合があります。
※当選結果は9月26日(火)までに返信します。(届かない場合はご連絡下さい)

■ 教室開催日 □ 休館日
■ 無料体験 □ 休館日



スポーツ・カルチャー教室参加者募集中! 途中参加もOK!

お申込みお問い合わせ **TEL.055-973-7000** FAX.055-973-7010
<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>
 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