

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」 すこやかセンターまつり

8/19日 来館者には 呈茶サービス 10:00- (なくなり次第終了)

事前申込のイベント TEL又は窓口にてお申込み下さい。 **8/18(土) 締切**

県民健康講座

自分の身体を知ろう!

～介護予防体操の紹介と体力測定～

体力測定で自分の筋力を知り、
介護予防体操で
健康的な身体づくり
をしましょう。

- 時間 / 10:00～11:30
- 定員 / 30名
- 対象 / どなたでも
- 講師 / 三島総合病院 理学療法士 渡邊太樹氏
(会場 / 3階第二研修室)



スタミナつけ鯛! 夏バテ知らずメニュー

真鯛と枝豆を使った料理を中心に夏に負けない為のメニューの調理実習と講話

- 時間 / 10:00～14:00
- 定員 / 24名
- 対象 / 一般成人
- 講師 / マックスパリュ東海(株) 滝野泉氏
- 持ち物 / エプロン、三角巾
(会場 / 1階栄養実習室)



申込締切
8/15(水)

パーソナル トレーニング体験

- | 予約番号 | 開催時間 |
|------|-------------|
| 1 | 9:00～9:30 |
| 2 | 10:00～10:30 |
| 3 | 11:00～11:30 |
| 4 | 12:00～12:30 |
| 5 | 13:00～13:30 |
| 6 | 14:00～14:30 |
- ※トレーナーのご指名はできません
 - 時間 / 1回30分
 - 定員 / 各1名 ●対象 / 高校生以上
 - 参加料 / 2,500円
(会場 / 2階多目的室)



フィットネス教室 無料体験

- | 教室名 | 時間 |
|---------------------|-------------|
| ① バランスコーディネーション | 9:30～10:10 |
| ② かんたんステップ | 10:30～11:10 |
| ③ ZUMBA (承認番号10801) | 15:00～15:40 |
- 定員 / ①②15名③20名
 - 対象 / 一般成人
 - 持ち物 / 飲み物・タオル・室内シューズ
(会場 / ①②3階第三研修室 ③1階体育館)

種から育てる インテリア夏みかん & 豆苗牛乳パック栽培

栽培二本立て講座!
夏みかんと豆苗を
種から楽しみましょう!
講師の講話も必見です。

- 時間 / 10:00～11:30
- 定員 / 20名
- 講師 / 浜松市緑化推進センター 緑の相談員 竹村久生氏
(会場 / ホール棟 1階ホワイエ)



申込締切
8/15(水)

親子体験 トレーニング

親子でコミュニケーションを
図りながら楽しく
体験トレーニング

- 時間 / 9:30～10:30
- 定員 / 15組
- 対象 / 小学生とその保護者
- 講師 / 姿勢のお兄さん 須賀雄一氏
- 持ち物 / 室内シューズ、飲料、タオル
(会場 / 1階体育館)



実践! 本当に美味しい 冷茶の淹れ方と 茶健康法

家庭での保存方法と茶の健康効果と本当に美味しい冷茶の淹れ方を実践します!

- 時間 / 14:00～15:00 ●定員 / 20名
- 対象 / 一般成人
- 講師 / 五代目お茶きん 福本 薫氏
(会場 / 3階第一研修室)



大腰筋を鍛えよう! 認知動作型マシン 体験会

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10名
- 対象 / 中学生以上
マシンの使ったことのない方のみ
(会場 / 1階健康筋力づくり研究室)



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。

(株)明治による
幼児期(1～3歳)の栄養講座
子育てでパパ・ママさん必見! お子様の栄養バランス確認しませんか? (株)明治さんのサンプル提供あり! 月齢が低いお子さんがいらっしゃる方も大歓迎!
※イベント協力のため、メイバランスを対象となる方々へ配布!
●時間 / (ア)10:00～12:30 (講 座)11:00～11:30
●定員 / 先着30名 (会場 / 3階第一研修室)

ブローライフル体験
呼吸運動を有効に利用して、ブローボール(玉)をターゲット(的)に当てる。スポーツ体験をしましょう。
●時間 / 10:00～15:00 ●対象 / どなたでも
●講師 / 国際ブローライフル協会(会場 / 1階体育館)

UVレジンでアクセサリーをつくろう!
押し花やデコパーツを使って、かわいいヘアピンやストラップを作ります
●時間 / 13:30～15:30 ●先着 / 70名
●講師 / 押し花インストラクター 原分子氏
(会場 / 3階第二研修室B)

かくれんぼイベント
親子や友達と楽しく館内にいるふじっぴー・ちゃっぴーを見つけよう! クイズに答えて景品ゲット!
●時間 / 11:00～12:30 (会場 / 1階ホール)

体内チェックコーナー
①血管年齢測定 ②In Body(体組成)測定
(会場 / 2階検査室)

牛乳パックでマイ畑体験
牛乳パックを使ったマイ畑体験が
お手軽に出来ます!
●時間 / 13:30～15:00
(会場 / 1階エントランス)

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!
木を使った自由工作も
楽しく作ることができます!
●時間 / 10:00～15:00 (会場 / 中庭)

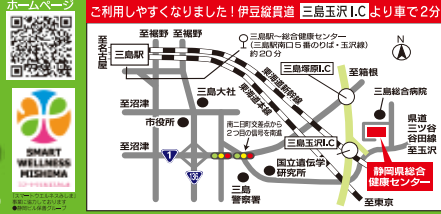
アイロンビーズワークショップ
●時間 / 10:00～なくなり次第終了
●参加料 / 300円(会場 / 中庭)

流しそうめん(から揚げ付き)
●時間 / 11:00～14:00
●参加料 / 500円
(小学生以下300円、3歳未満無料)
●定員 / 先着70名 (会場 / 中庭)

トレーニングルーム無料開放
●時間 / 9:00～21:00

飲食&授産品販売コーナー
お弁当・パン・うなぎ野菜等の販売

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**

協賛: (株)明治・コカ・コーラ・イーストジャパン (株)・協力: マックスパリュ東海(株)・三島市障害者就労支援きょうどう隊・アルシオン