

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I.C.
より車で2分



平成30年度 第3回 知って得する! 県民健康講座 参加無料

初めてお茶クッキング 11/10(土)開催

お茶の葉を材料とした調理実習を行います。お茶の葉、茶汁、茶殻などを使って料理を作り「食す」ことや茶菓子作りで「心と体のバランス」をいつもとは違うお茶の魅力を味わいましょう。

- 内容
- ①お茶の成分と効能のお話
 - ②料理実習(3種類の茶利用)
 - ・お茶飯 ・お茶豚しゃぶ&サラダ
 - ・常備菜(お茶のふりかけ) ・抹茶のデザート



講師:日本茶インストラクター 吉積恵子

- 時間/10:00~12:30
- 対象/一般成人 ●定員/24名
- 持ち物/エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具
- 締切/10月31日(水)
- 申込/電話または窓口にて

クラフト講座「ハロウィン小物入れ」づくり 10/6(土)開催

ハロウィンの定番、カボチャのおばけのティーカップをクラフトで作ろう



- 参加料1,000円
- 時間/9:45~12:30
 - 対象/年長児または小学生とその保護者 ※一般成人の方は1人でも参加可
 - 定員/10組(定員になり次第締切)
 - 持ち物/洗濯ばさみ6本、はさみ、定規、ハンドタオル(使い古しのもの)、筆記用具
 - 締切/9月30日(日) ●申込/電話または窓口にて

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

平成30年度 第2期 すこやかSANSUN教室

回数	日時	テーマ
1回目	10月7日(日) 13:00~15:30	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	11月11日(日) 13:00~15:00	食事のタイミングとシェイプアップ・筋力トレーニングの方法
3回目	12月9日(日) 10:30~13:00	年末年始に気をつけたいポイントと調理 ※材料費500円程度がかかります
4回目	1月13日(日) 13:00~15:00	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20~64歳以下の方 【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名でも複数名でも申込可 ※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。
※3回目のみ材料費が500円がかかります。

【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】9月23日(日) **特典** 参加期間中 フィットネス教室 利用料半額!!

30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	7301	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を指導します。順を追ってトレーニングを進めていきます。
	18:00~19:30	7302			
水	11:00~12:30	7303			
	19:00~20:30	7304			
木	13:30~15:00	7305			
	19:00~20:30	7306			
金	10:30~12:00	7307			
	19:00~20:30	7308			
土	11:00~12:30	7309			
日	10:30~12:00	7310			

無料体験教室 ①9/23(日)~9/29(土) ②12/18(火)~12/23(日) ※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	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
7	8	9	10	11	12	13	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
14	15	16	17	18	19	20	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
21	22	23	24	25	26	27	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	
28	29	30	31										30	31						

S-フィット教室の申込方法▶往復ハガキまたは窓口にて

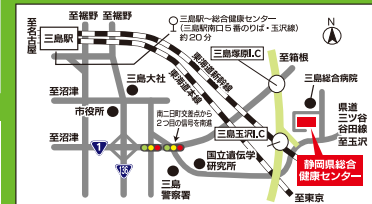
【往信用表】	【返信用裏】	往復ハガキ記入例
往信 411-0801 62 静岡県総合健康センター 教室係	※記入しないでください 返信 62 すこやか太郎様	【往信用表】 ①ふりがな氏名(未成年の場合は保護者名を列記) ②生年月日・年齢・学年 ③性別 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 ⑥緊急連絡先 ⑦希望する教室番号と開催曜日・時間 ⑧過去に当センターで受講した教室(ある方のみ)

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 **9/15(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22日(土)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



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・静岡ハルビ保護グループ
※このチラシの教室内容は、都合により変更になる場合もございます。ご了承下さい。

