

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

8/19 土

静岡県栄養士会による
「栄養ワンダー2017」開催!
キウイと野菜ジュースを
先着200人に配布
時間/10:00~12:00(なくなり次第終了)
(会場/3階第一研修室)

すこやかセンターまつり 開催

事前申込みのイベント

TEL又は窓口にてお申込み下さい。

8/18(金) 締切り

元ラグビー 日本代表選手による タグラグビー教室

初心者歓迎! まずはラグビーボールに触れることから元日本代表選手と一緒に楽しみましょう!

- 時間/13:00~16:00(受付開始12:30)
- 定員/30名 ●対象/小学生
- 持ち物/体育館シューズ・タオル・飲み物

お申し込み
県ラグビーワールドカップ2019推進課
TEL.054-221-2587(8/16(水) 締切り)

講師 齊藤祐也氏
●2003W杯代表
●日本代表出場試合数14

参加無料
お菓子
プレゼント
あり

フィットネス教室無料体験 (会場/3階第三研修室)

①天空大河
“天・空・大・河”4つの世界観を反映したエクササイズ! 武道系フィットネスを体験してみませんか?

②ズンバ
世界の音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネス。ZUMBAで楽しく運動しましょう。

●時間/9:45~10:30 ●時間/13:30~14:30
●定員/15名 ●対象/一般成人 ●定員/15名 ●対象/一般成人

今、話題の体幹を鍛えるマシン!
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/各教室10名
●対象/中学生以上(マシンを使ったことがない方のみ)

〈会場/1階健康力づくり研究室〉

楽しく脳を活性化 シナプソロジー体験会

新しい刺激で脳を活性化!
感覚器や認知機能の刺激を変化させ、脳を活性化させる今注目のプログラム体験会です!

●時間/10:30~12:00
●定員/30名

〈会場/1階ホール〉

親子クッキング

野菜を使ったヘルシーパティでハンバーガーを作ろう!
野菜ソムリエによる「野菜のプチ講座」もお楽しみに!

●時間/10:00~12:00
●定員/12組
●対象/小学生とその保護者
●持ち物/エプロン、三角巾、布巾

お申し込み締切 8/15(火)

〈会場/1階栄養実習室〉

メンズクッキング

豚肉の生姜焼き、冬瓜の和風スープ、ご飯、トマトのゼリーを作ります。初心者の方も大歓迎です!

●時間/13:30~15:30
●定員/12名
●対象/男性(一般成人)
●持ち物/エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

お申し込み締切 8/15(火)

〈会場/1階栄養実習室〉

豆苗を栽培しよう! 自分だけの「窓辺deミニ菜園」作り体験

豆苗の手づくり水耕栽培キットを作ろう!

●時間/10:00~12:00
●持ち物/2ℓのペットボトル 1ℓの牛乳パック
●講師:天竜中学校教諭 竹村久生氏

お申し込み締切 8/15(火)

〈会場/2階図書資料室〉

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。

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/13:30~15:00

〈会場/1階ホール〉

日本けん玉協会5段 吉永七重氏

スラックライン体験会&パフォーマンス

スラックラインの競技スポーツの「今」を現役トップクラスのスラックライナーがパフォーマンスで魅せます。ぜひ、この機会に観て感じ、あなた自身もスラックラインを体験してみましょう!

①体験会 ●時間/10:30~16:00 (会場/1階体育館)
②パフォーマンス ●時間/①11:00~②14:00 (会場/1階体育館)

親子で走り方教室

姿勢のお兄さんこと須賀トレーナーによる動くために必要なカラダの知識を親子で学ぼう!

●時間/10:00~11:30
●定員/15組
●対象/小学生とその保護者
●持ち物/飲み物、タオル、室内シューズ

〈会場/1階体育館〉

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手軽に出来ます!!

●時間/13:00~16:00
〈会場/1階エントランス〉

タイルアート体験

タイルを使った自分だけのコースターを作ろう!

●時間/13:00~16:00
●先着100個
〈会場/2階図書資料室〉

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
〈会場/中庭〉

体内チェックコーナー (会場/2階検査室)

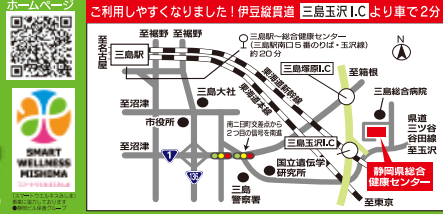
①骨密度測定
②血管年齢測定
③In Body(体組成)測定

トレーニングルーム無料開放 (時間/9:00~21:00)

phiten ファイテン体験販売 ●時間/9:00~16:00 (2階ラウンジ)

飲食&授産品販売コーナー お弁当・パン・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**

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

協力:シナプソロジー普及協会・三島市障害者就労支援きょうどう隊