

いつやるの？  
今でしょ！  
土曜日開催

参加無料！

しかもお土産付き！

静岡県があなたの健康  
を全力サポート！

3ヶ月で-3kg

参加者募集！

すこやかSANSAN教室

回	日時	内容
1	7月6日(土) 9:45~11:45	<b>自分を知ろう</b> ●体組成測定(筋肉量・体脂肪・内臓脂肪指数など) ●体力測定・減量チャレンジのコツ！ ●効果的な運動方法
2	8月24日(土) 9:45~11:45	<b>健康的な減量の食事と効果的な運動の実践</b> ●バランスのいい食事と減量のポイント ●いつでもどこでも出来る効果的な運動の実践
3	9月28日(土) 9:45~11:45	<b>効果を確認しよう</b> ●体組成測定と体力測定 ●3ヶ月を振り返ってこれからの目標を立てよう

【会場】 静岡県総合健康センター

【対象】 40~64歳の体重やお腹まわりを減らしたい人

【定員】 30人 3人1組での参加大歓迎！(1人でも2人でも参加できます)

【申込み】 別紙申込用紙に必要事項を記入の上FAXもしくは郵送にてお申込みください。7月3日(水)までにお申し込みください。


◇TEL 973-7000 FAX 973-7001

**教室中の飲料水は毎回差し上げます！**

**参加者全員に健康センタートレーニング  
ルーム等利用券と歩数計をプレゼント！**

申込用紙は裏面へ

※この教室は静岡県が主催する「ふじ33プログラム」を普及するための事業です。

静岡県総合健康センター指定管理者  シンコースポーツ株式会社

すこやか SANSUN 教室  
申込書

(7月6日、8月24日、9月28日)

①	(ふりがな) お 名 前	( )
	年 齡	歳
	性 別	男 性 ・ 女 性
	住 所	
	連絡先電話番号	( )
②	(ふりがな) お 名 前	( )
	年 齡	歳
	性別	男 性 ・ 女 性
	住所	
	連絡先電話番号	( )
③	(ふりがな) お 名 前	( )
	年 齡	歳
	性別	男 性 ・ 女 性
	住所	
	連絡先電話番号	( )