

県民の日関連イベント



8/22 (日)

# すこやかセンターまつり

事前予約制 (定員になり次第受付終了)

参加料：**無料**

## ◆ 県民健康講座 ◆ 【強い骨でいつまでもハツラツと】

講師：雪印ビーンスターク株式会社 栄養士 (運動:シンコースポーツ(株) 健康運動指導士)

【時間】10:00～11:30 / 【定員】30名

骨の強度を高めるために必要な栄養面の知識や情報を知り、骨を強くする運動を行います。骨の健康意識を高め、日頃から骨のケアをしましょう。☆参加者にはお土産つき☆

\* 当日、講座開始前に骨の健康チェックをします



## ◆ zaRitz(運動機能分析)測定&カウンセリング ◆

【時間】9:00～14:00 / 【定員】30分毎に1名

イスから立ち上がるだけで脚の筋力とすばやさ、バランスを測定できます。測定後の結果説明や運動についてのアドバイスをいたします。

※同居家族のみ3名まで可

## ◆ ザ・サーキット体験会 ◆

【時間】9:00～9:45 / 【定員】12名

シンコースポーツがおすすめする簡単・本格的にできるエクササイズプログラム☆



## ◆ タイルアート体験会 ◆

【時間】13:00～16:00 / 【定員】30分毎に10名

好きなタイルを選んで、瓶のふたをデコレート★  
自分色の瓶にアレンジしよう!



## 当日受付

### ◆ IN-BODY(体組成)測定 ◆

### ◆ トレーニングルーム無料開放 ◆

【時間】9:00～20:45

\* トレーニングルームは利用人数制限があります

新型コロナウイルス感染状況によりやむを得ずイベント中止になる場合があります。

当施設ホームページより

最新情報をご覧ください。

