

# すこやかセンターまつり




## 8/21 (日)

参加料：無料

★事前予約【申込は電話または直接窓口まで ※定員になり次第受付終了】

イベント内容	時間	定員	対象	会場
<p>第2回 知って得する！ 県民健康講座 「シニア世代のフレイル予防 ～心身ともに健康でいるために～」</p> <p>フレイルとは何かを学び、自身の筋力(瞬発力・バランス)の現状を知り、シニア世代に必要な栄養について、最新情報をお伝えします。 <i>協賛/雪印スタンビーク株式会社</i></p>	<p>10:15～11:30</p> <p>※測定は9時30分から (ザ・リッツでの測定)</p>	30人	<p>一般成人 ※概ね 50歳以上</p>	第2研修室
<p>「季節の経絡ストレッチ」体験教室</p> <p>経絡とは…つぼとつぼを結ぶカラダのラインであり、内臓にも繋がりがああります。 東洋医学に基づいた季節の流れに合わせて、経絡ストレッチで刺激をし、気血を巡らせカラダの調子を整えましょう。 <i>担当/健康運動指導士 杉山静香</i></p>	9:15～10:00	15名	一般成人	第3研修室
<p>「ウォーターぷにぷに」 ものづくり体験</p> <p>ぷにぷにに固まる不思議なウォーターで、自分だけのスノードームを作ろう。 <i>講師/アトリエKao</i></p>	 <p>ぷにぷに液を ぼたぼた入れると 水玉ぷにぷにが出来ます!!</p> <p>①13:00 ②13:30 ③14:00 ④14:30 ⑤15:00 ⑥15:30 ※30分毎に入替</p>	各回 6名	<p>どなたでも ※1人1個まで</p> <p>*未就学児は 保護者同伴 (親子1組1個)</p>	第2研修室
<p>フィットネス教室</p> <p>①はじめてステップEX ②コアトレ ③チャレンジステップ ④ピラティス ⑤ZUMBA <i>担当/フィットネスインストラクター ①～④中山、⑤影島</i></p>	<p>①10:30～11:15 ②11:45～12:30 ③13:30～14:15 ④14:45～15:30 ⑤19:00～19:45</p>	各回 15名	一般成人	第3研修室
<p>カラダ測定会</p> <p>インボディ(体組成)・骨密度・血管年齢の測定 <i>*雪印スタンビーク株式会社よりMBPの試供品あり</i></p>	<p>9:30～16:30</p> <p>※30分毎に入替 <i>*友人や家族と一緒にであれば3名まで一緒に測定できます</i></p>	各回 3名まで	一般成人	ホール控室

## ★当日受付

イベント内容	時間	対象	会場
<p>木こり体験 </p>	<p>午前の部 10:00～12:00 午後の部 12:30～15:00</p>	<p>どなたでも ※未就学児は親子同伴</p>	中庭
トレーニングルーム無料開放	<p>9:00～20:45 ※利用時間2時間まで、人数制限あり</p>	高校生以上	トレーニングルーム



新鮮野菜の販売もあります



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。

