



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1.C
より車で2分



2019年度
第1回

知って得する！ 県民健康講座！ 7/20(土)

参加無料！
募集定員50名
※定員になり次第締切

テーマ 「楽しい人生を元気に送るために知っておきたいこと」

ロコモティブシンドロームは運動器症候群。サルコペニアやフレイルといった言葉もあります。これらの言葉を解り易く解説します。元気で長生きするためのコツ、介護が必要になった原因ナンバー1の認知症予防のお話しもあります。簡単な運動の実技も行いますのでお誘い合わせの上、是非ご参加ください。

- 開催時間／10:00～11:30 ●場所／静岡県総合健康センター内 ●対象／高校生以上 ●定員／先着50名
- 持ち物／動きやすい服装、タオル、飲み物 ●講師／静岡県総合健康センター所長 木本愛郎(健康運動指導士)
- 申込方法／窓口または電話にてお申込ください。

筋肉を鍛えるための正しい
運動方法も体験できます！

2019年度 第2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	8201	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	8202			
水	11:00～12:30	8203			
	19:00～20:30	8204			
木	13:30～15:00	8205			
	19:00～20:30	8206			
金	10:30～12:00	8207			
	19:00～20:30	8208			
土	11:00～12:30	8209			
日	10:30～12:00	8210			

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】 往信 411-0801 静岡県総合健康センター 三島市谷田2276 教室係	【返信用裏】 ※記入しないでください 返信 000-0000 すこやか太郎様	往復ハガキ記入例 【返信用表】 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 ※第2希望までご記入下さい ⑧過去に当センターで受講した教室(ある方のみ)
---	--	---

認知動作型トレーニングマシンのご案内

<p>スプリントトレーニングマシン 姿勢バランスの向上、歩行動作の改善</p>	<p>スプリントパワーバイク 骨盤の柔軟性を高め、スムーズな体重移動の習得</p>	<p>トレッドミル コアを意識したウォーキング練習</p>	<p>船漕ぎ 身体のバランス機能改善(リラックス効果あり)</p>	<p>大股漕り 股関節まわりの筋強化と柔軟性の向上</p>	<p>アニマルウォークマシン 肩甲骨・骨盤帯の運動動作の習得</p>	<p>立位体深筋 骨盤・腰部の柔軟性を高める</p>
---	---	-----------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	--	--------------------------------

無料体験教室 ①6/25(火)～6/30(日) ※電話にてお申込み下さい

7月							8月							9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				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

教室開催日 休館日 無料体験

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 6/18(火) 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6月26日(水)までに返信します。(届かない場合はご連絡下さい)



お申込みお問い合わせ **TEL.055-973-7000**

FAX.055-973-7010
http://www.shizuoka-sogokenkocenter.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・静岡ビル保養グループ