

静岡県総合健康センター 参加者募集のお知らせ

ご利用
しやすくなりました！
伊豆縦貫道 三島玉沢IC
より車で2分



29年度 第4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 | 6401 | 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等を指導します。順を追ってトレーニングを進めていきます。 |
| | 18:00~19:30 | 6402 | | | |
| 水 | 11:00~12:30 | 6403 | | | |
| 木 | 13:30~15:00 | 6404 | | | |
| | 19:00~20:30 | 6405 | | | |
| 金 | 10:30~12:00 | 6406 | | | |
| | 18:00~19:30 | 6407 | | | |
| 土 | 11:00~12:30 | 6408 | | | |
| 日 | 10:30~12:00 | 6409 | | | |

S-フィット教室の申込方法▶往復はがきまたは窓口にて

【往信用表】

往信 62

静岡県総合健康センター
教室係

【返信用表】

※記入しないでください

返信 62

すいやか太郎様

往復はがき記入例

【往信用表】

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
⑧過去に当センターで受講した教室(ある方のみ)

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 **12/9(土)** 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12月19日(火)までに返信します。
(届かない場合はご連絡下さい)

無料体験教室

- ①12/17(日)~12/23(土)
 - ②3/25(日)~3/31(土)
- ※電話にてお申込み下さい

教室開催日 休館日
無料体験

| 1月 | | | | | | | 2月 | | | | | | | 3月 | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

手作り味噌を作ろう!

はじめての方でも安心して作れます!

- 日 時/①12/16(土) ②12/22(金) ③1/23(火) 10:00~14:00
※締切は開催日の1週間前
- 対 象/どなたでも(お子様連れでの参加はご相談ください)
- 参加費/1,900円(材料費込み) ※追加800円/kg・4kg以上700円/kg
- 持ち物/エプロン・三角巾・持ち帰り用のタル(購入希望の方はご相談ください)
- 定 員/各24名(先着順:定員になり次第締切) 《申込》電話・FAXまたは直接窓口へ



昼食&1kgお持ち帰り!
(追加分も締切までにお申込下さい)

利用者感謝祭 餅つき大会

平成30年
1/13(土)開催
10:00~14:00
※申込不要

餅つき開始時間
①11:00~ ②13:00~

餅つき各回終了後、
つきたてお餅とお雑煮を200名
無料配布致します ※なくなり次第終了
餅つき体験もできます

体験コーナー (10:00~12:00 / 13:00~14:00)

アイロンビーズでカラフル富士山を作ろう!
●先着25名
●参加料200円

アルデンテチャームを作ろう!
●先着15名
●参加料500円

(協力:三島市障がい者就労支援きょうどう隊・アルシオン)

クリスマスイベント

親子でクリスマスケーキと 小さなお菓子の家づくり

~デコレーションを楽しもう~

- 開催日/12月17日(日)
- 時 間/10:00~12:00
- 対 象/小学生以下の子と保護者(小学生は本人のみの参加可)
- 定 員/親子15組(先着順)
- 参加費/3,000円※材料費込み
- 持ち物/エプロン、お手ふきタオル
三角巾、直径15cmのケーキが入る箱(100均などで購入できます。)
- 申 込/電話または窓口にて
※締切・キャンセルは12月13日(水)まで



ご利用しやすくなりました!伊豆縦貫道 三島玉沢ICより車で2分



お申込
お問い合わせ **TEL.055-973-7000**

FAX.055-973-7010
http://www.shizuoka-sogokenko-center.jp

ホームページ



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