

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IC
より車で2分

12/25(火)
クリスマスフィットネス
イベント開催
※詳細はHPをご覧ください

30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	7401	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	7402			
水	11:00~12:30	7403			
	19:00~20:30	7404			
木	13:30~15:00	7405			
	19:00~20:30	7406			
金	10:30~12:00	7407			
	19:00~20:30	7408			
土	11:00~12:30	7409			
日	10:30~12:00	7410			

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】 411-0801 三島市谷田2276 教室係

【返信用表】 ※記入しないでください

【往復ハガキ記入例】

① ふりがな氏名 (未就学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
※生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)

無料体験教室 ①12/18(火)~12/23(日) ②3/24(日)~3/30(土) ※電話にてお申込み下さい

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

■ 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 12/15(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21日(金)までに返信します。(届かない場合はご連絡下さい)

手作り味噌を作ろう! はじめての方でも 昼食&1kgお持ち帰り!

安心して作れます! 追加分も締切までにお申込下さい

- 日時/①12/14(金) ②12/26(水) ③1/19(土) 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・持ち帰り用のタール(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

利用者感謝祭 餅つき大会

平成31年 1/12(土)開催 10:00~14:00 ※申込不要

餅つき開始時間 ①10:30 ②12:30

各回餅つき終了後、つきたてお餅と豚汁を 餅つき体験もできます

150名に 無料配布致します ※なくなり次第終了

体験コーナー (10:00~12:00) 富士山アイロンビーズ マグネットづくり ●材料費300円

販売コーナー (10:00~13:00) 三島うなぎ野菜と三島うなぎ野菜パンの販売 ●料金/150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リースクッキーづくり

午後の部追加開催!

- 開催日/12月22日(土) ●時間/13:30~15:30
- 対象/小学生以下の子と保護者(小学3年生以上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・三角巾・お手ふきタオル 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15日(土)まで

お友達紹介キャンペーン

期間中なら何人でも

期間中、フィットネス教室またはトレーニングルームにお友達を紹介した方&された方にステキな特典をプレゼント!

フィットネス教室 12/1(土)~12/14(金) 紹介者に 3回無料券 お友達に 7回無料券

トレーニングルーム 12/15(土)~12/28(金) 紹介者に 5回無料券 お友達に 11回無料券

回数券特価販売!

枚数制限なし

平成31年1月6日(日)~12日(土) 期間限定販売

トレーニングルーム&フィットネス教室回数券

通常3,000円のところ 2,500円で販売いたします!

お申込みお問い合わせ TEL.055-973-7000

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

※このチラシの教室内容は、都合により変更になる場合もございます。ご了承下さい。

FAX.055-973-7010

ホームページ http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp

静岡県総合健康センター

