



2月23日は世界遺産“富士山の日”です!

2/23 開催

すこやかセンターまつり

先着100名様に
当センターオリジナル
ボールペン
プレゼント!

事前申込のイベント TEL又は窓口にてお申込み下さい。 2/22(金) 締切

県民健康講座

「1日8000歩、20分の速歩き」が健康のカギ!

ロコモティブシンドロームに強い身体になる!

- 時間/10:30~12:00 ●定員/200名
- 講師/東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利 博士

東京都健康長寿医療センター研究所運動科学研究室長、医学博士。群馬県中之条町生まれ。筑波大学卒業。カナダのトロント大学大学院医学系研究科博士課程修了。著書「やっばいはいけないウォーキング」(SB新書)が3カ月で7万部を超えるベストセラーに。「病気にならない歩き方の黄金律」は世界中から奇跡の研究と称賞を浴びテレビや雑誌、講演会などで活躍する。

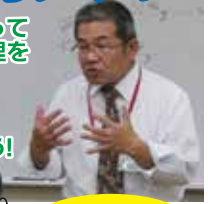


〈会場/1階ホール〉

季節の野菜で免疫カアップ!

冬野菜を使って栄養満点料理を調理します。冬の寒さに負けない体をつくろう!

- 時間/10:30~13:00
- 定員/24名
- 対象/一般人
- 講師/マックスパリュウ東海(株) 滝野 泉 氏
- 持ち物/エプロン、三角巾



申込締切 2/19(火)

〈会場/1階栄養実習室〉

フィットネス教室体験

教室名	時間
①ステップ&エアロ	9:30~10:30
②ベリーダンス	11:00~12:00
③代謝アップヨガ	13:00~14:00
④体幹ひきしめヨガ	14:30~15:30

大腰筋を鍛えよう! 認知動作型マシン体験会 動作改善で歩行能力、競技力UP!!

- 時間/13:30~14:30
- 定員/10名
- 対象/中学生以上

マシンを使ったことのない方のみ

〈会場/1階健康筋力づくり研究室〉

バルセロナオリンピック卓球日本代表 仲村錦治郎さんによる卓球講習会

サーブ講習の後、実際に神のサーブを受けてみよう! 色々なラケット(VICTAS商品)の試し打ちもできます!

- 時間/13:00~15:30
- 定員/50名
- 持ち物/室内シューズ、卓球ラケット(お持ちの方)



〈会場/1階体育館〉

コサージュづくり体験

手作りコサージュを、卒業式、入学式の大切な日にコーディネート!

- 時間/10:00~12:00 ●定員/20名
- 参加料/300円
- 講師/ヨーロッパフラワーデザイン連盟 1級認定インストラクター 小林江利香 氏



〈会場/3階第一研修室〉

完熟イチゴをお部屋で作ろう

ペットボトルの鉢にイチゴの苗を植えておいしいイチゴを作りましょう!

- 時間/10:00~12:00 ●定員/20名
- 講師/浜松市緑化推進センター 緑の相談員 竹村久生 氏
- 持ち物/柔らかいタイプの2Lのペットボトル



〈会場/3階第二研修室〉

実践! 家庭でできるプロの淹れ方お茶講座

急須の選び方、持ち方などを含めプロの淹れ方を伝授します!

- 時間/14:00~15:00 ●定員/20名 ●対象/一般人
- 講師/五代目お茶きん 福本 薫 氏



〈会場/3階第一研修室〉

足と歩行の3次元測定会

時間/9:30~15:00 ※9時30分から15分刻みでの予約になります

- 協力/(株)アシワエル、シューズハウスオアシス



〈会場/2階検査室前〉

当日参加OKのイベント 先着受付となりますので、開始時間までに窓口までお越し下さい。

木こり体験!

普段は出来ないチェーンソーで木を切る木こり体験をしよう!

- 時間/10:00~15:00
- 〈会場/中庭〉

牛乳パックでマイ畑体験

豆苗を牛乳パックで育てよう! 自宅で手軽に栽培できます

- 時間/13:30~15:30(なくなり次第終了)
- 〈会場/1階エントランス〉



アスクラロ沼津キックターゲット

J3リーグアスクラロ沼津選手参加予定!!

- 時間/10:00~12:00
- 持ち物/室内用シューズ 〈会場/体育館〉



体内チェックコーナー

①血管年齢 ②In Body(体組成) ③骨密度 ●時間/9:30~15:00 〈会場/2階検査室〉

コースターづくり体験

Tシャツの生地を使ってコースターを作ります!

- 時間/9:30~11:30 ●先着60個
- 講師/押し花インストラクター 原明子 氏
- 〈会場/3階第二研修室〉

タイルアート体験

タイルを使った自分だけのオリジナルを作ろう!

- 時間/13:30~15:00 ●先着100個
- 講師/カナス・タイラー 金井数江 氏
- 参加料/1個300円
- 〈会場/3階第二研修室〉



かくれんぼイベント

親子や友達と楽しく館内にいるちゃっぴーを見つけよう! クイズに答えて景品ゲット!

- 時間/13:30~15:30 (13時からホール入口前にて受付開始)
- 〈会場/1階ホール〉

トレーニングルーム無料開放

●時間/9:00~21:00

飲食&授産品販売コーナー

お弁当・パン・うなぎ野菜等の販売 ※なくなり次第終了

お申込み・お問い合わせ TEL.055-973-7000



「事前申込のイベント」は申込多数の場合はキャンセル待ちを受け付けます。申込み後、キャンセルする場合はお早めにご連絡下さい。

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 三島総合病院すぐ近く



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



協賛: コカ・コーラボトラーズジャパン(株)・東海ビレレッジサービス㈱・協力: アスクラロ沼津・マックスパリュウ東海(株)・三島市障害者就労支援きょうどう隊・アルシオン