

静岡県総合健康センター 教室・イベントのお知らせ



ご利用
しやすくなりました!
伊豆縦貫道 三島玉沢I.C.
より車で2分



静岡県が開発!「ふじ33」プログラム教室 目指せ!シェイプアップ&筋力アップ!

2019年度 **すこやかSANSUN教室** **参加費無料**
第1期

	日時	テーマ
1回目	5月9日(木) 19:30~20:45	現状を知って生活を見直す 目標を立てよう
2回目	6月13日(木) 19:30~20:45	正しいトレーニングを学んで 実践しよう
3回目	7月11日(木) 19:30~20:45	食事のタイミング、外食の注意点
4回目	8月8日(木) 19:30~20:45	スタートから3ヶ月...果たしてその成果は? 今後も継続していくために...

【対象】概ね20~64歳以下の方 【定員】30名(申込多数の場合抽選)

【条件】①医師による運動制限のない方
②1名でも複数名でも申込可 ※原則3人1組を組ませて頂きます。
※対象年齢以外の方で参加希望の方はご相談下さい。

【申込】HPまたは窓口にて備付の申込用紙に、必要事項を記入の上
FAX、郵送、直接窓口までお申込み下さい。

【締切】4月30日(火) **特典** 参加期間中 **フィットネス教室** **利用料半額!**
トレーニングルーム

5/19日 **かんたん美味しいブリ料理** おさかな博士による ~ブリの解体実演と魚の豆知識~

●日時/5月19日(日)
9:00~13:00

●内容/ブリの照り焼き
ボン酢りんごソース
季節野菜とブリのカルパッチョ

●対象/一般成人

●定員/24人

●参加費/1,800円

●持ち物/エプロン・三角巾

●締切/5月12日(日)

(5/15以降のキャンセルについては
材料費分をいただきます)

●申込/電話または窓口にて

調理した
料理で
昼食会もあり



講師/マックスパリュウ東海(株)
調理師
食育インストラクター **滝野 泉氏**

5/11日 **いちごのフロマージュケーキ & チョコチップクッキー** 母の日イベント ~お母さんに感謝を込めて~



●日時/5月11日(土) 10:00~12:00

●対象/小学生以下の子と保護者、中学生、高校生
(小学3年生以上は本人のみの参加可)

●定員/12組(計24人)

●参加費/2,500円

●持ち物/エプロン・三角巾・布巾・手拭きタオル
直径12cmのケーキが入る箱

●締切/5月5日(日) (5/5以降のキャンセルについては材料費分をいただきます)

●申込/電話または
窓口にて

**親子
参加可**

作った
ホールケーキ
クッキーは
お持ち帰り
できます

5/5日 **こどもの日 イベント 運動講座**

講座名	時間	対象	定員	参加費	内容
① はじめての卓球	9:30~10:30	小学生 中学生	16人	300円	「卓球が初めて」「基礎から習いたい」など初心者の方を対象に丁寧に指導します
② レベルアップ卓球	10:45~11:45	小学生 中学生	10人	500円	経験者を対象に、個人の課題に合わせて指導を受けることができます
③ はじめてのヨガ	13:00~14:00	小学生 中学生	18人	小・中学生 300円 一般 (高校生含む) 500円	呼吸とポーズでヨガ本来の魅力を体験できます
④ はじめてのバレトン	14:30~15:30	一般成人 (高校生含む)	18人	※ただし、親子 (一般と小中学生) の組合せは 1組500円	バレエの動きにフィットネス要素を入れた有酸素運動を体験しよう(曲に合わせて身体を動かします)

- 持ち物/①②卓球の講座はラケット・室内用シューズ
③④裸足または滑り止めのついた靴下で参加してください
- 締切/定員になり次第締切(キャンセルは5/3まで)
- 申込/電話または窓口にて

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

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・静岡リ保グループ
※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。

