

# 静岡県総合健康センター 教室・講座のお知らせ



## 親子でつくる クリスマスイベント ブッシュドノエルモンブランと雪だるまクッキー

- 日 時/12月21日(土) 10:00~12:00
- 対 象/小学生以下の子と保護者(小学4年生以上は本人のみの参加可)
- 定 員/12組
- 参 加 料/3,200円(材料費含む)
- 持 ち 物/エプロン・三角巾・お手ふきタオル・布巾  
ケーキ(20cm位)を入れる箱
- 申込締切/12月13日(金)※定員になり次第締切  
(12/14以降のキャンセルについては、参加料の半額をいただきます)



《申込方法》電話または直接窓口にて

## 利用者感謝祭 餅つき大会

2020年 1/11(土)開催 ※申込不要

餅つき開始時間 ①11:00 ②12:30

各回餅つき終了後、餅つき体験もできます  
つきたてお餅・雑煮を各回先着100名に  
**無料配布いたします**

体験コーナー 11:00~14:00

- 富士山アイロンビーズ マグネットづくり  
イベント特価 200円 (通常300円)
- マイクスイオンが発生する フォトスタンドづくり  
イベント特価 300円 (通常500円)
- 手作り時計づくり  
イベント特価 300円 (通常500円)

※なくなり次第終了

協力:三島市障がい者就労支援きょうどう隊・アルシオン

## 親子でチャレンジ! おいしい手作り味噌

味噌が何からできているか、どうやって作るのかをお伝えします。実際に味噌の材料を混ぜる作業などをして、自宅に持ち帰ります。また、味噌入りクッキーにデコレーションをして作る楽しさを親子で共有しましょう。



- 日 時/12月26日(木) 10:00~12:00
- 対 象/年少児~小学生とその保護者
- 定 員/12組
- 参 加 料/2,000円(味噌1kg、味噌入りクッキーの材料費を含む)
- 持 ち 物/エプロン・三角巾・お手ふきタオル・布巾
- 申込締切/12月18日(水)※定員になり次第締切  
(12/19以降のキャンセルについては、参加料の半額をいただきます)

《申込方法》電話または直接窓口にて

## 冬季限定(12月~3月) フィットネス教室

日曜日開催 土曜日開催

- かんだんステップ(13:30~14:15)
- ピラティス(14:30~15:30)
- サーキットボクシング(14:30~15:15)
- コアコンディショニング(15:30~16:30)

※開催日はお問い合わせ下さい

## 2019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	8401	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	8402			
水	11:00~12:30	8403			
	19:00~20:30	8404			
木	13:30~15:00	8405			
	19:00~20:30	8406			
金	10:30~12:00	8407			
	19:00~20:30	8408			
土	11:00~12:30	8409			
日	10:30~12:00	8410			

### 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 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

往復ハガキ記入例

【返信用表】

返信 63

すこやか太郎様

〒000-0000 〇〇市〇〇町〇〇

①ふりがな・氏名(未成年の場合は保護者名を併記)  
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)

## 無料体験教室 ①12/17(火)~12/22(日) ②3/24(火)~3/29(日) ※電話にてお申込み下さい

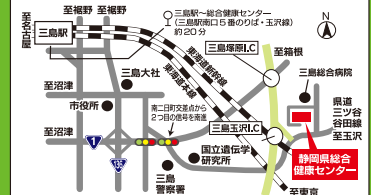
1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1	1	2	3	4	5	6	7
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28
26	27	28	29	30	31		23	24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

## 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 12/14(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20日(金)までに返信します。(届かない場合はご連絡下さい)

教室開催日  
 休館日  
 無料体験



申込み問合せ 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  
※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。