

# 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



## 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 第2期 すこやかSANSUN教室

	日時	テーマ
1回目	10月19日(土) 10:00~12:00	現状を知って目指せ筋力&シェイプUP ※簡単な体力測定あり
2回目	11月16日(土) 10:00~12:00	正しいトレーニングを学んで実践しよう
3回目	12月14日(土) 10:00~12:00	筋力UP&シェイプUPの食事
4回目	1月18日(土) 10:00~12:00	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... ※簡単な体力測定あり

【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】 10月5日(土) **特典** 参加期間中 **フィットネス教室 利用料半額!**

## 大人の筋活! スタミナチャージ秋ごはん

- 日時: 10月5日(土) 10:00~13:00
- 内容: 秋の食材(キノコ)と肉食材(牛肉)を使って、さっぱり・ヘルシー・しっかりとたんぱく質で、秋を味わう栄養満点ご飯を作ります。
- 定員: 18名
- 対象: 一般成人
- 参加料: 1,500円
- 持ち物: エプロン・三角巾
- 申込締切: 10月1日(火) ※定員になり次第締切(10/2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: 電話または窓口にて



- ★ローストビーフ丼
- ★きのこ野菜のスープ
- ★秋色のゼリー

## 第8回 ふじのくにオータムコンサート

~子どもから大人まで、曲目や演奏にこだわることなく気軽に参加できるアットホームな手作りコンサート~

- 開催日時: 10月26日(土) 13:00~17:00(終了予定)
- 開催場所: 静岡県総合健康センター内 ホール ●募集人数: 若干名(先着順)
- 対象: ピアノ(独奏・連弾)・歌唱・合奏・管楽器・弦楽器など4歳以上の音楽好きな方
- 曲目: なんでも可(5分以内)
- 参加料金: 参加者1人500円(著作権料含む) ※伴奏者は無料
- 申込方法: 施設又はHP掲載の申込用紙に必要事項を記入の上、郵送かFAX又は直接窓口にてお申し込み下さい。 **演奏者追加募集!** 申込締切: 9月15日(日)

## 2019年度 第3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	8301	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	8302			
水	11:00~12:30	8303			
	19:00~20:30	8304			
木	13:30~15:00	8305			
	19:00~20:30	8306			
金	10:30~12:00	8307			
	19:00~20:30	8308			
土	11:00~12:30	8309			
	10:30~12:00	8310			

### 無料体験教室 ①9/24(火)~9/29(日) ②12/17(火)~12/22(日) ※電話にてお申込み下さい

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

### 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】 往信 411-0801 62 静岡県総合健康センター 教室係	【返信用裏】 ※記入しないでください 三島市谷田2276	往復ハガキ記入例 【往信用裏】 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 ※第2希望まで記入下さい ⑧過去に当センターで受講 した教室(ある方のみ)
---------------------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 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 9/14(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9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)



申込み問合せ **TEL.055-973-7000**

FAX.055-973-7010  
<http://www.shizuoka-sogokencenter.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・静岡パル保善グループ  
 ※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。