

知って  
得する!

2019年度  
第3回

# 県民健康講座

10/27日

参加無料 定員50名  
※定員になり次第締切

## テーマ 良い姿勢で腰痛を予防しよう

腰痛の種類や原因について説明し、自身の姿勢を見直していきます。また、腰痛予防の運動を実際に皆さんと行い、普段の生活の注意点などを紹介します。

- 時間 / 10:00~11:30
- 会場 / 静岡県総合健康センター(第2研修室)
- 定員 / 50名
- 対象 / 一般成人
- 参加料 / 無料
- 申込方法 / 電話または窓口にて



講師 / JCHO三島総合病院  
リハビリテーションセンター  
理学療法士 鈴木研登氏

## マタニティヨーガ無料体験

- 日時 / 10/22火祝 11:00~12:10
- 内容 / お腹の赤ちゃんの動きを感じながら、自分自身のからだに意識を向け、ヨーガを通じて出産時のリラクスの仕方・呼吸法を学び、よりよいマタニティ生活を送る応援をします。

- 定員 / 10名
- 対象 / 妊娠5ヶ月以上の妊婦さん  
(安定期に入っている方)

- 参加料 / 無料
- 持ち物 / バスタオル・飲み物
- 講師 / 野崎菜津美氏
- その他 / ご参加いただくにあたり、以下の諸注意事項をご確認ください。

- ①事前に産婦人科医師の同意を得てください。
- ②参加当日は、同意書の記入をお願いします。

- 申込方法 / 電話または窓口にて ※定員になり次第締切



## 10/29火 マタニティヨーガ教室スタート!

毎週火曜日11:00~12:10 800円/回

## パーソナル トレーニング体験



初めての方大歓迎!

期間  
10/15火  
~12/15日



- 時間 / 1回30分 (KINESIS・ダンベル  
トレーニングがメインとなります)
- 対象 / 一般成人
- 料金 / 2,000円
- 申込方法 / 電話または窓口にて(随時申込制)  
(申込後、当社担当が各トレーナーと日程調整します。  
後日、実施日をご連絡いたします。)

## パーソナルトレーニング

通常1回60分/6,000円 随時申込制

申込み  
問合せ

# 静岡県総合健康センター

TEL.055-973-7000 FAX.055-973-7010

<http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp> 静岡県総合健康センター 検索

ホームページ



ご利用しやすくなりました!伊豆川周辺 三島五反ICより車で2分

