

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I.C.
より車で2分



29年度
第2期

S-フィット教室『はじめてコース』参加者募集 全11回

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	6201	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	6202			
水	11:00~12:30	6203			
木	13:30~15:00	6204			
	19:00~20:30	6205			
金	10:30~12:00	6206			
	18:00~19:30	6207			
土	11:00~12:30	6208			
日	10:30~12:00	6209			

S-フィット教室の申込み方法▶往復はがきまたは窓口にて

【往信用表】 411-0801 三島市谷田2276
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

【往信用裏】 返信 〇〇〇-〇〇〇〇
62 すこやか太郎様 〇〇市〇〇町〇〇〇

往復はがき記入例

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

①6/24(土)~6/30(金)

②9/23(土)~9/29(金)

※電話にてお申込み下さい

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

■ 教室開催日 □ 休館日 ■ 無料体験

フォローアップコース90・120も募集中!

お申込
締切り日 **6/17(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。
- ※当選結果は6月27日(火)までに返信します。(届かない場合はご連絡ください)

認知動作型トレーニングマシンのご案内

スプリントトレーニングマシン 姿勢バランスの向上、歩行動作の改善	スプリントパワーバイク 骨盤の柔軟性を高め、スムーズな体重移動の習得	トレッドミル コアを意識したウォーキング練習	船漕ぎ 身体のバランス機能改善(リラクゼーション効果あり)	大股渡り 股関節まわりの筋強化と柔軟性の向上	アニマルウォークマシン 肩甲骨・骨盤帯の運動動作の習得	立位体深筋 骨盤・腰部の柔軟性を高める

平成29年度
第1回

知って得する! 健康講座

7/30(日)開催

無料

「健康寿命を延ばそう!~健康で長生きするための秘訣~」

テーマ 老後の備えができてますか? 「貯筋」のお話と実技

ロコモは運動器に障害が起こり、日常生活に何らかの障害をきたしている状態を言います。ロコモ予防運動で身体を動かし、筋肉を育て、継続することで貯筋につなげましょう。

申込締切 7/28(金)

- 開催時間/10:00~11:30 ●場所/健康センター体育館 ●対象/高校生以上
- 定員/先着50名 ●持ち物/運動のできる服装・タオル・飲み物・室内シューズ
- 講師/静岡県総合健康センター所長 木本愛郎(健康運動指導士)
- 申込方法/窓口または電話にてお申込ください。

箱根西麓三島野菜
プレゼント!



お申込み
お問い合わせ **TEL.055-973-7000**

FAX.055-973-7010
http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp



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