

8月21日は“ふじのくに”静岡県の誕生日です!  
**「県民の日関連イベント」**  
**すこやかセンターまつり**

静岡県栄養士会による  
**「栄養ワンダー2019」開催!**  
 キウイ・野菜ジュース・ヨーグルトを  
 先着200名に配布  
 ※栄養相談ブースあり  
 ●時間/10:00~12:00  
 (なくなり次第終了)  
 (会場/3階第二研修室)

**8/25日**  
**開催**

**事前申込のイベント**

TEL又は窓口にてお申込み下さい。

知って得する! **第2回 県民健康講座!**

**知っておきたい脳のこと**  
 ~脳を活性化させる食事と行動~

脳は「心」と「体」をコントロールしています。脳を活性化するために必要な食事のポイントと行動を知って、いつまでも自分らしくイキイキ生活できる健康な体を目指しましょう。

- 時間/10:00~11:30
- 定員/定員50名
- 対象/どなたでも  
(小学3年生以下のお子さまは保護者同伴)
- 参加料/無料

講師/NPO法人かえるハーモニー理事長  
**佐々木夏子氏**  
 (管理栄養士、健康運動指導士、介護予防運動指導員、シニアソロジー教育トレーナー)

(会場/1階ホール)



申込締切  
 8/24(土)

**フィットネス教室無料体験**

- 定員/15名
- 対象/一般成人
- 持ち物/飲み物・タオル・室内シューズ

(会場/3階第三研修室)

申込締切  
 8/24(土)

教室名	時間
① はじめてステップEX	10:30~11:15
② コアトレ	11:30~12:30

**時短でかんたん たっぷり夏野菜ランチ**

時短で美味しく仕上げるコツを学びます。栄養抜群で低カロリー、からだに美味しい献立です。



- メニュー:夏野菜冷麺・トウモロコシのお手軽シウマイ・トマトのゼリー
- 時間/9:45~12:00
  - 定員/12名
  - 対象/一般成人
  - 持ち物/エプロン、三角巾、手拭きタオル
  - 講師/山田圭代氏(当センター 料理教室担当)
  - 参加料/500円 (会場/1階栄養実習室)

申込締切  
 8/20(火)

**牛乳パックで人気ハーブを育てよう**

バジルやアップルミントの育て方を学び、ハーブを使った食育ミニ講座を楽しみましょう。



- 参加者には、手づくりオリジナルペンダント・スタンプと白い袋をプレゼントします!
- 時間/10:00~12:00
  - 定員/定員16名
  - 対象/どなたでも  
(小学3年生以下のお子さまは保護者同伴)
  - 講師/浜松市緑化推進センター 緑の相談員 竹村久生氏
  - 参加料/無料 (会場/3階第二研修室)

申込締切  
 8/24(土)

**リボンとタッセルが可愛いバックコサージュ**

グログランリボン・オーガンジーリボンをお好みの色を選んで、タッセルを合わせた可愛いバックコサージュを作ります。※リボンは4色(各4セット限り)



- 時間/13:30~15:30
- 定員/16名
- 対象/一般成人
- 講師/土屋陽子氏  
(当センター プラワーアレンジメント教室担当)
- 参加料/500円

申込締切  
 8/24(土)

**親子で作る「牛乳メロンパンと牛乳寒天」**

静岡県産牛乳を使用し、美味しいメロンパンと牛乳寒天を作ります。



- 時間/13:30~15:30
- 定員/12組
- 対象/小学3年生以下の子どもとその保護者
- 持ち物/エプロン、三角巾、手拭きタオル
- 講師/カトドクマン  
(当センター パン教室担当)
- 参加料/500円 (会場/1階栄養実習室)

申込締切  
 8/20(火)

**当日参加OKのイベント** 先着受付となりますので、開始時間までに窓口までお越し下さい。

**ネオホッケー体験会**  
 3on3、ストラックアウトにチャレンジ!

ネオホッケーとは、スウェーデン発祥の室内で行うホッケーです。生涯スポーツのひとつとして静岡県内では盛んに活動している市町があります。この機会に親子で体験してみませんか?

- 時間/10:00~15:00
- 対象/どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴でお越しください)
- 講師/東部ネオホッケー協会
- 持ち物/室内用シューズ

(会場/体育館)

**スラックライン体験会**  
 綱渡りで体幹トレーニング

スラックライン初めての方、これから始めてみたい方、当センター指導員がサポートしながらスラックラインの楽しさをお伝えします。

- 時間/10:00~15:00
- 対象/どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴でお越しください)
- 持ち物/室内用シューズ

(会場/体育館)

**インアリウム&ハーバリウム体験**

固めるハーバリウム「インアリウム」にお好きなパーツを選んでインテリアアロマスタンド作りと、キラキラ輝くあなただけのハーバリウムボールペン作り。ワクワクするハンドメイド体験を楽しもう!

- 時間/10:30~12:30
- 講師/アトリエKao 鈴木氏
- 参加料/ｼｼﾞｰ特価 1個500円
- 数量/先着各30個  
(なくなり次第終了)

※ただし、おひとり様1個限り  
 (会場/3階第二研修室)

**大人のコーヒー焙煎「アイスコーヒー」試飲会**

焙煎された本格的なアイスコーヒーを味わえます

- 時間/10:00~14:00
- 講師/コーヒー焙煎士/立石敏行  
(当センターコーヒー焙煎教室担当)

**体内チェックコーナー**

- ①血管年齢
  - ②In Body(体組成)
  - ③骨密度
- (会場/2階検査室)

**トレーニングルーム無料開放**

- 時間/9:00~21:00

**飲食&授産品販売コーナー**

お弁当・パン・うなぎ野菜等の販売

**かくれんぼイベント**

親子・友達と館内に隠れている人や物を見つけ、そこにあるクイズに答えて景品をゲット!

- 時間/13:30~15:00  
(13時からホール入口前にて受付開始)

(会場/1階ホール)

**木こり体験!**

チェーンソーで木を切る木こり体験をしよう! 木を使った自由工作も作ることができます。



- 時間/10:00~15:00

(会場/中庭)

**牛乳パックでマイ畑体験**

豆苗を牛乳パックで育てよう! 自宅で手軽に栽培できます



- 時間/13:00~15:00  
(なくなり次第終了)

(会場/1階エントランス)

**タイルアート体験**

タイルを使った自分だけのオリジナルを作ろう!



- ※この写真の3つの中から選んで作ることができます
- 時間/13:30~16:00
  - 先着100個
  - 講師/カナス・タイラー 金井敦江氏
  - 参加料/ｼｼﾞｰ特価 1個300円
  - 数量/先着100個(なくなり次第終了)

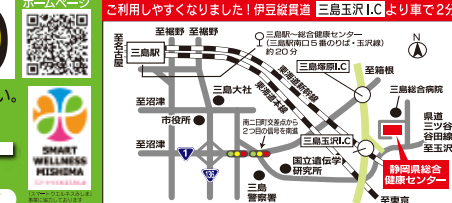
(会場/3階第二研修室)

お申込み・お問い合わせ **TEL.055-973-7000**

「事前申込みのイベント」は応募者多数の場合はキャンセル待ちをお受けします。参加申込み後、キャンセルされる場合はお早めにご連絡下さい。

主催 あなたの健康 みんなの幸せ **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 三島総合病院すぐ近く



協賛: コカ・コーラボトラーズジャパン(株)・協力: 三島市障害者就労支援きょうどう隊・アルシオン