

# 第1期 すこやかSANSUN教室

目指せ!

## シェイプアップ&筋力アップ!!

	日にち	時間	内容
1回目	5月9日(木)	19:30~20:45	生活習慣を見直して、目標を立てよう。 ※簡単な体力測定あり
2回目	6月13日(木)	19:30~20:45	正しいトレーニングを学んで実践してみよう。
3回目	7月11日(木)	19:30~20:45	食事のタイミング、外食時の選び方を学ぼう。
4回目	8月8日(木)	19:30~20:45	3ヶ月の成果は? ※簡単な体力測定あり

【場 所】 静岡県総合健康センター

【対 象】 20~64歳以下の方

【定 員】 30名 (申込多数の場合抽選)

~申込み条件~

- ①医師による運動制限のない方
- ②1名でも申込可※原則3人1組を組ませて頂きます。
- ③対象年齢以外(一般成人)の方もご応募可能。
- ④初めての方優先となります。

【申込み】 申込用紙に必要事項を記入の上、  
郵送、FAXまたは直接窓口にてお申込下さい

※申込み用紙は施設またはホームページより印刷をお願いいたします。

【締 切】 **4月30日(火)**

「すこやかSANSUN教室」は、静岡県が開発した「ふじ33プログラム」を参考に実施しています。「適度な運動・バランスのいい食生活・社会参加の実践」を日常生活の中に取り入れて健康長寿を目指しましょう!

【お問合せ】 静岡県総合健康センター TEL: 055-973-7000 FAX: 055-973-7010

静岡県総合健康センター指定管理者 シンコースポーツ・静岡ビル保善グループ

★参加者特典★

参加期間内

総合健康センターで実施の  
フィットネス教室

予約不要! 初回登録のみ!!

トレーニングルーム

初回利用者講習随時受付中!

利用料50%OFF