

# 3ヶ月でー3kg!!

## 第1期 すこやかSANSUN教室

	日にち	時間	内容
1回目	6月27日(水)	13:30~16:00	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	7月25日(水)	13:30~15:30	正しい食事や運動を学んで 実践してみよう。
3回目	8月28日(火)	10:30~13:30	バランスの摂れた食事を 作ってみよう。 ※材料費500円程度かかります。
4回目	9月28日(金)	13:30~15:30	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】 **6月17日(日)**

### ★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**

「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