静岡県総合健康センター 参加者募集のお知らせ

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4期 S-フィット教室『はじめてコース』参加者募集 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	6401	各15名	女性限定教室 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	6402			
水	11:00～12:30	6403			
木	13:30～15:00	6404			
	19:00～20:30	6405			
金	10:30～12:00	6406			
	18:00～19:30	6407			
土	11:00～12:30	6408			
日	10:30～12:00	6409			

S-フィット教室の申込方法▶往復はがきまたは窓口にて

往復はがき記入例

【往信用 表】
往信 62
411-0801
三島市谷田2276
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

【返信用 表】
返信 62
□□□-□□□□
○○市○○町○○○○
すこやか 太郎 様

【往信用 裏】
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郵便番号・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）

フォローアップコース90・120も募集中！

詳細はお問い合わせ下さい！

申込締切日 12/9(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。
- 申込が少ない教室は開催を中止する場合があります。

※当選結果は12月19日(火)までに返信します。（届かない場合はご連絡下さい）

無料体験教室

①12/17(日)～12/23(土)
② 3/25(日)～ 3/31(土)
※電話にてお申込み下さい

教室開催日 ／ 休館日
無料体験

1月

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

2月

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

3月

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

手作り味噌を作ろう！

はじめての方でも安心して作れます！

昼食＆1kgお持ち帰り！
（追加分も締切までにお申込下さい）

- 日　時／①12/16(土) ②12/22(金) ③1/23(火) 10:00～14:00
  ※締切は開催日の1週間前
- 対　象／どなたでも（お子様連れでの参加はご相談ください。）
- 参加費／1,900円（材料費込み）※追加800円/kg・4kg以上700円/kg
- 持ち物／エプロン・三角巾・持ち帰り用のタル（購入希望の方はご相談ください）
- 定　員／各24名（先着順：定員になり次第締切）

《申込》電話・FAXまたは直接窓口へ

利用者感謝祭 餅つき大会

平成30年 1/13(土)開催
10:00～14:00
※申込不要

餅つき開始時間
①11:00～ ②13:00～

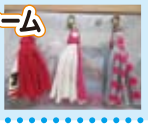
餅つき各回終了後、
つきたてお餅とお雑煮を200名
無料配布致します ※なくなり次第終了

餅つき体験もできます

体験コーナー（10:00～12:00 / 13:00～14:00）

アイロンビーズでカラフル富士山を作ろう！
- 先着25名
- 参加料200円

アルデンテチャームを作ろう！
- 先着15名
- 参加料500円



（協力：三島市障がい者就労支援きょうどう隊・アルシオン）

クリスマスイベント 親子でクリスマスケーキと小さなお菓子の家づくり

～デコレーションを楽しもう～

- 開催日／12月17日(日)
- 時　間／10:00～12:00
- 対　象／小学生以下の子と保護者（小学生は本人のみの参加可）
- 定　員／親子15組（先着順）
- 参加費／3,000円※材料費込み
- 持ち物／エプロン、お手ふきタオル 三角巾、直径15cmのケーキが入る箱（100均などで購入できます。）
- 申　込／電話または窓口にて

※締切・キャンセルは12月13日(水)まで

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

お申込 お問い合わせ
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
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・静岡ビル保善グループ