



2月23日は世界遺産“富士山の日”です!

# すこやかセンターまつり

## 2/24(土) 開催

参加料は  
すべて無料!

先着100名様に  
当センターオリジナル  
ボールペン  
プレゼント!

### 事前申込みのイベント

TEL又は窓口にてお申込み下さい。 2/23(金) 締切

#### 知って得する〈県民健康講座〉介護予防講座 「軽い尿もれ予防とセルフチェック」

尿もれの改善方法や、ご自宅でもできる尿もれケアの体操などをご紹介します。

- 時間/10:00~12:00
- 対象/どなたでも

〈会場/3階第二研修室〉



#### フィットネス教室無料体験

教室名	時間
①たのしくエアロ	10:00~10:45
②代謝アップヨガ	11:00~11:45
③パレトン	13:00~14:00
④サーキットボクシング	14:30~15:15
⑤カラダリセット	15:30~16:15

- 定員/各15名(1人2講座まで)
  - 対象/一般人
  - 持ち物/飲み物・タオル
- 室内シューズ (会場/3階第三研修室)

#### 大腰筋を鍛えよう! 認知動作型マシン体験会

動作改善で歩行能力、競技力UP!!

- 時間/13:00~14:00
  - 定員/10名
  - 対象/中学生以上
- マシンを使ったことがない方のみ



〈会場/1階健康筋力づくり研究室〉

#### 親子で楽しむ! 手作りピザと バター作り体験

親子で生地からピザ作り、作ったピザはお返し上がりいただきます。バター作り体験もあり。

- 時間/10:00~12:00
  - 定員/12組
  - 対象/小学生以下の子とその保護者
  - 持ち物/エプロン、三角巾
- 〈会場/1階栄養実習室〉

申込締切  
2/20(火)

#### 上手なイカの さばき方と調理

イカのさばき方と美味しい調理法を学べます。調理したイカはお返し上がりいただけます。

- 時間/13:30~15:30
  - 定員/20名
  - 対象/一般人
  - 持ち物/エプロン、三角巾
- 〈会場/1階栄養実習室〉

申込締切  
2/20(火)

#### 完熟イチゴを お部屋で作ろう

ペットボトルの鉢にイチゴの苗を植えておいしいイチゴを作りましょう!

- 時間/10:00~12:00
  - 定員/20名
  - 持ち物/柔らかいタイプの2Lのペットボトル
- 〈会場/2階多目的室〉



#### ソーパークーピング体験

専用のナイフで石鹸に模様をカットします

- 時間/13:30~15:30
  - 定員/15名
  - 対象/どなたでも
- ※但し小学3年生以下は保護者同伴
- 〈会場/3階第二研修室〉



### 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。

#### おもしろ自転車

サイクルスポーツセンターのおもしろ自転車がやってくる! みんなで楽しく乗ってみよう!



- 時間/①10:00~12:00
  - ②13:00~15:00 (会場/中庭)
- ※小学生以下は保護者同伴 ※天候により中止する場合があります

#### 木こり体験!

普段は出来ない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楽しく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

牛乳パックを使ったマイ畑体験が手軽に出来ます!



- 時間/13:30~15:00 (会場/1階エントランス)

#### けん玉パフォーマンス & けん玉検定会

「日本けん玉協会認定けん玉」が抽選で5名様に当たる!

- 時間/14:00~15:30



日本けん玉協会5段 吉永七重氏

〈会場/体育館〉

#### タイルアート体験

タイルを使った自分だけのコースターを作ろう!



- 時間/13:00~16:00
- 先着60個 (会場/2階多目的室)

#### アスルクラロ沼津 キックターゲット

J3リーグ アスルクラロ沼津 選手参加予定!!

- 時間/10:00~12:00
  - 持ち物/室内用シューズ
- 〈会場/体育館〉



#### 体内チェックコーナー

〈会場/2階検査室〉

- ①活動量計お試し体験
  - ②InBody(体組成)測定
  - ③足裏測定とインソール体験
- ※③のみ当日窓口にて要予約

#### トレーニングルーム無料開放

●時間/9:00~21:00

phiten ファイテン体験販売

●時間/9:00~16:00 (2階ラウンジ)

#### 教室生徒によるフラダンス発表

- 時間/11:00 (会場/1階エントランス)

#### 飲食&授産品販売コーナー

お弁当、パン、野菜等の販売

## お申込み・お問い合わせ TEL.055-973-7000

「事前申込みのイベント」は定員に達した場合、キャンセル待ちを受け付けます。申込み受付後、キャンセルする場合はご連絡下さい。

# 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

ホームページ



ご利用しやすくなりました!伊豆縦貫道 三島玉沢ICより車で2分



協力:アスルクラロ沼津・ユニチャーム・マックスパリュウ東海・三島市障害者就労支援きょうどう隊・アルシオン・ファイテン