


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

8/19日 来館者には 呈茶サービス 10:00- (なくなり次第終了)


事前申込のイベント TEL又は窓口にてお申込み下さい。 **8/18(土) 締切**

県民健康講座
自分の身体を知ろう!
~介護予防体操の紹介と体力測定~
体力測定で自分の筋力を知り、
介護予防体操で
健康的な身体づくり
をしましょう。



●時間/
10:00~11:30
●定員/30名
●対象/どなたでも
●講師/三島総合病院
理学療法士 渡邊太樹氏
(会場/3階第二研修室)

スタミナつけ調!
夏バテ知らずメニュー
真鯛と枝豆を使った
料理を中心に
夏に負けない為の
メニューの
調理実習と講話



●時間/
10:00~14:00
●定員/24名
●対象/一般成人
●講師/マックスパリュ東海(株) 滝野泉氏
●持ち物/エプロン、三角巾
(会場/1階栄養実習室)

パーソナル
トレーニング体験

予約番号	開催時間
1	9:00~9:30
2	10:00~10:30
3	11:00~11:30
4	12:00~12:30
5	13:00~13:30
6	14:00~14:30

※トレーナーのご指名はできません
●時間/1回30分
●定員/各1名 ●対象/高校生以上
●参加料/2,500円
(会場/2階多目的室)



フィットネス教室
無料体験

教室名	時間
① バランス コーディネーション	9:30~10:10
② かんたんステップ	10:30~11:10
③ ZUMBA (承認番号 10801)	15:00~15:40


●定員/①②15名③20名
●対象/一般成人
●持ち物/飲み物・タオル・室内シューズ
(会場/①②3階第三研修室 ③1階体育館)

種から育てる
インテリア夏みかん
& 豆苗牛乳パック栽培
栽培二本立て講座!
夏みかんと豆苗を
種から楽しみましょう!
講師の講話も必見です。



●時間/10:00~11:30
●定員/20名
●講師/
浜松市緑化推進センター
緑の相談員 竹村久生氏
(会場/ホール棟 1階ホワイエ)

親子体幹
トレーニング
親子でコミュニケーションを
図りながら楽しく
体幹トレーニング



●時間/
9:30~10:30
●定員/15組
●対象/小学生とその保護者
●講師/姿勢のお兄さん 須賀雄一氏
●持ち物/室内シューズ、飲料、タオル
(会場/1階体育館)

実践! 本当に美味しい
冷茶の淹れ方と
茶健康法



家庭での
保存方法と
茶の健康効果と本当に美味しい
淹れ茶を実践します!

●時間/14:00~15:00 ●定員/20名
●対象/一般成人
●講師/五代目お茶きん 福本 薫氏
(会場/3階第一研修室)

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/①13:30~14:30
②15:00~16:00
●定員/各10名
●対象/中学生以上
(会場/1階健康筋力づくり研究室)

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。

(株)明治による
幼児期(1~3歳)の栄養講座
子育てでパパ・ママさん必見! お子様の栄養バランス
確認しませんか? (株)明治さんのサンプル提供あり!
月齢が低いお子さんがいらっしゃる方も大歓迎!
※イベント協力のため、メイバランスを対象となる方々へ配布!

●時間/10:00~12:30
(講座)11:00~11:30
●定員/先着30名 (会場/3階第一研修室)

ブローライフル体験
呼吸運動を有効に利用して、
ブローボール(玉)を
ターゲット(的)に当てる。
スポーツ体験をしましょう。



●時間/10:00~15:00 ●対象/どなたでも
●講師/国際ブローライフル協会(会場/1階体育館)

UVレジンで
アクセサリー
をつくろう!
押し花やデコパーツを使って、
かわいいヘアピンやストラップを作ります

●時間/13:30~15:30 ●先着/70名
●講師/押し花インストラクター 原分子氏
(会場/3階第二研修室B)


かくれんぼイベント
親子や友達と楽しく館内にいる
ふじっぴー・ちゃっぴーを見つけよう!
クイズに答えて景品ゲット!

●時間/11:00~12:30 (会場/1階ホール)

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
お手軽に出来ます!

●時間/13:30~15:00
(会場/1階エントランス)

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)

アイロンビーズ
ワークショップ
●時間/10:00~なくなり次第終了
●参加料/300円(会場/中庭)

流しそうめん(から揚げ付き)
●時間/11:00~14:00
●参加料/500円
(小学生以下300円、3歳未満無料)
●定員/先着70名 (会場/中庭)

体内チェックコーナー
①血管年齢測定 ②In Body(体組成)測定
(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

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: (株)明治・コカ・コーラ・イーストジャパン (株)・協力: マックスパリュ東海(株)・三島市障害者就労支援きょうどう隊・アルシオン