

平成28年度

静岡県総合健康センター・三島市・函南町連携事業

静岡県が開発した「ふじ33」「減塩55」プログラムで

3人で目指そう!

参加費無料!!

三島市民
函南町民
の方優先

3ヶ月でウエスト-3cm!

3ヶ月短期集中コース!

第1期 すこやかSANSUN教室

	日時	テーマ	内容
1回目	7月8日(金) 13:30~16:00 <small>※1回目は教室を30分長く行います。</small>	自分の体と生活習慣を知り、3ヶ月の目標を立てよう	・3ヶ月間の目標決め
2回目	8月5日(金) 13:30~15:30	食生活を見直し、減塩みそ汁の味を知ろう! ☆みそ汁試飲あり☆	・減塩についての講義 ・減塩みそ汁の試飲
3回目	9月9日(金) 10:00~13:30	ラストスパート!! ヘルシーメニューの試食会	・ヘルシーメニューの試食 ※別途試食代
4回目	10月7日(金) 13:30~15:30	3ヶ月...その成果は!? 今後も継続していくために	・3ヶ月間の振り返りと初回との比較

【対象】 概ね30~64歳の三島市民・函南町民の方優先
(医師による運動制限のない方)

【定員】 30名(1人、2人でご応募でも、原則3人組を組ませて頂きます。)
※応募多数の場合、抽選とさせていただきます。(初めての方優先)
※65歳以上の方はご応募頂けません。

【申込み】 申込用紙に必要事項を記入の上、FAX又は
窓口にてお申込下さい。

【締切】 **6月19日(日)**

当選者には必要書類の発送をもって代えさせていただきます。

★★★★ 参加者は教室期間中とってもお得!! ★★★★★
フィットネス(自由参加)教室・トレーニングルームなど
利用料半額!!



【お問合せ先】 静岡県総合健康センター TEL:055-973-7000 FAX:055-973-701

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