

受講者募集のお知らせ



子どもスポーツ教室 全13回 ※ベビー体操は全10回

キッズチア 4歳以上の未就学児(女子) 柔軟性や協調性を楽しくリズムに合わせて体を動かして学ぼう。 ●曜日/火曜日 教室No.5355 ●時間/15:30~16:30 ●定員/25名 ●参加料金/7,800円 発表会有 <small>※新着の力は必ずお申し込みください。(1,800円)</small>	ジュニアチア ①小学1~3年生 ②小学4~6年生 笑顔・元気ももっとに誇りに誇りも笑顔になるダンスを学ぼう。 ●曜日/火曜日 ●時間/①16:30~17:30 教室No.5357 ●時間/②17:30~18:30 教室No.5361 ●定員/各25名 ●参加料金/7,800円 発表会有 <small>※新着の力は必ずお申し込みください。(1,800円)</small>	キッズダンス 年少~小学2年生 いろんなダンスとふれあい、基本の動きを習得しよう。 ●曜日/①水曜日②金曜日 ●時間/①16:00~17:00 教室No.5359 ●時間/②15:30~16:30 教室No.5351 ●定員/各20名 ●参加料金/8,400円 発表会無	ジュニアダンス ①小学1~4年生 ②小学3~6年生 基本から応用まで、動きの幅を広げダンスを深めよう。 ●曜日/金曜日 ●時間/①16:45~18:00 教室No.5352 ●時間/②18:30~19:45 教室No.5360 ●定員/各20名 ●参加料金/8,400円 発表会無
ベビー体操 生後2ヵ月~1才1ヵ月までの子と親 ベビーとママの体操、お子様の発達段階に合わせて、保護者や産後ママの体操を行います。親子でリラックスした時間を過ごしましょう。 ●曜日/金曜日 ●定員/15組 ●時間/13:30~14:30 教室No.5358 ●日程/1/20 2/7 2/3 10-17-24 3/3 10-17-24 ●参加料金/6,500円	親子体操 1歳半~3歳までの子と親 いろいろな運動で親子楽しくコミュニケーションを大切に元気な体を作ろう。 ●曜日/火曜日 ●時間/10:45~11:45 教室No.5356 ●定員/25組 ●参加料金/7,100円	幼児体操 年少~未就学児 マット 跳び箱 鉄棒など、楽しみながら運動能力・バランス感覚を向上させよう。 ●曜日/金曜日 ●時間/15:30~16:45 教室No.5353 ●定員/20名 ●参加料金/7,100円	3/26に発表会を行います

第4回 知って得する! 県民健康講座 簡単料理で上手に減塩!!

食育インストラクターから「体内の塩分を上手に追い出す野菜の栄養効果」を学び、野菜ジュースで煮込む体によろこぶ健康カレーを食べよう。

講師:マックスパリュ 食育インストラクター 滝野 泉氏

- 開催日/12月11日(日)
- 時間/10:30~13:30
- 対象/一般成人
- 定員/24名(先着順)
- 参加費/無料
- 持ち物/エプロン、三角巾 布巾
- 締切り/12月4日(日)
- 申込み/電話または窓口にて

クリスマスイベント 親子で作ろう! クリスマスケーキと小さなお菓子の家

●開催日/12月18日(日)
●時間/10:00~12:00
●対象/小学生以下の子と親 (小学生は子どもだけの参加可)
●定員/親子15組(先着順)
●参加費/3,000円※材料費込み
●締切り/12月4日(日)
●持ち物/エプロン、お手ふきタオル
●申込み/電話または窓口にて ※キャンセルは12月14日(水)まで

カルチャー教室

コーヒー焙煎学 全4回 教室 No.5371 一般成人 焙煎方法やドリッパ方法など本格的にコーヒーを学べる教室。コーヒー焙煎工が基礎知識から実習までしっかり指導いたします。 ●時間/13:30~16:00 ●定員/12名 ●日程/2/10 24 3/3 17 ●参加料金/3,200円 ●材料費/4,000円程度(4回分) <small>※材料費7分単位で100円程度</small>	フラワーアレンジメント 全7回 教室 No.5372 一般成人 日々を彩るやさしいフラワーアレンジメント。お正月や春をかなかな出せない生花を使いアレンジ!12月のクリスマスにもアレンジ!お部屋を彩りましょう。 ●時間/13:30~15:30 ●定員/10名 ●日程/12/8 27 1/19 2/2 18 3/2 23 ●参加料金/6,600円 ●材料費/2,500円程度(1回分)	そば打ち教室 全4回 教室 No.5373 一般成人 そば打ちはじめませんか?経験豊富な指導者が初心者でも経験者でも丁寧に指導いたします。コシのあるおいしいお蕎麦を作りましょう。 ●時間/9:30~12:30 ●定員/12名 ●日程/①11/29 12/6 13 20 ②2/14 21 28 ●参加料金/3,000円 ●材料費/4,800円程度(4回分)	手作りパン教室 全3回 教室 No.5374 一般成人 「きなこパン」「かえるパン」「ガーランドパン」「ハイジのぬいぐるみチョコレートパン」「レンジで簡単!」などお楽しみメニューをご用意しています。初めてでも、途中参加も大歓迎!! ●時間/10:00~12:00 ●定員/16名 ●日程/1/12 2/9 3/9 ●参加料金/7,500円 ●材料費/参加料に込み	飾り巻き寿司教室 全4回 教室 No.5375 一般成人 「作って楽しい!食べてもおいしい!」巻き寿司を作りませんか?12月「トナカイ」「サンタクロース」1月「干支(酉)」「虎」を予定しています。 ●時間/10:00~11:30 ●定員/15名 ●日程/12/10 24 1/14 28 ●参加料金/3,200円 ●材料費/4,000円程度(4回分)
---	---	--	---	---

大人スポーツ教室 全13回

子育てママのトータルエクササイズ 一般成人
 ベリーエクササイズで心も身体もリフレッシュ!託児が必要無くても参加できます。
 ●曜日/火曜日 教室No.5334
 ●時間/10:45~11:45
 ●定員/20名 ●参加料金/7,500円
託児あり!
託児希望の方(6ヶ月~未就園児)
 【託児時間】10:15~12:15(先着順に受付)
 【託児料】お子様1人1回500円×13回分(初回一括払い)

はじめてのマラソン 一般成人
 いよいよシーズン到来!長く走りたい方・体力UP・減量に最適。経験豊富な指導員が丁寧に指導します。施設外にも走りに行きます。
 ●曜日/水曜日 教室No.5332
 ●時間/13:15~14:45
 ●定員/20名
 ●参加料金/7,800円

さわやかリフレッシュ 一般成人
 軽スポーツや健康体操など楽しく体を動かして健康づくり!みんなできれやかな汗を流しましょう。
12/6スタート
 ●曜日/火曜日 教室No.5331
 ●時間/9:30~10:30
 ●定員/20名
 ●参加料金/3,900円

スポーツ・カルチャー教室申込み方法

お申し込み締切日 11/19(土) 必着

※当選結果は返信させていただきます。
11月26日(土)になっても返信が届かない場合はご連絡下さい。

子育てママのトータルエクササイズの託児希望の方は、お子様の名前・性別・年齢をご記入ください

●1教室につき、ハガキ1通の申込み、応募者多数の場合は抽選
●キャンセルされる場合は事前にご連絡下さい。また、入金後の返金は致しません。
●応募の少ない教室は開催を中止する場合があります。また、応募者多数の場合は抽選となります。
●健康状態不安な方は、医師の許可を得てから申込み下さい。

ジャズダンス 中学生以上
 おしゃれにダンスを踊りませんか?初めての方でも基本から丁寧に指導を行います。
 ●曜日/金曜日 教室No.5333
 ●時間/20:00~21:00
 ●定員/15名
 ●参加料金/7,800円

はじめてフラ 一般成人
 よく耳にする日本の音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう!はじめてでも丁寧に指導いたします。
 ●曜日/水曜日 教室No.5335
 ●時間/10:45~11:45
 ●定員/20名
 ●参加料金/7,800円

すこやかストレッチ 一般成人
 肩こり・むくみ・腰痛などでお悩みの方も安心。体の前線を整えて改善しましょう。
 ●曜日/水曜日 教室No.5337
 ●時間/11:00~12:00
 ●定員/20名
 ●参加料金/5,200円

スポーツ教室 日程

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

教室開催日
 ベビー体操
 発表会 ● 祝日
 休館日

健康講座・イベントの申込教室のお問い合わせ
TEL.055-973-7000
<http://www.shizuoka-sogokenkocenter.jp>

伊豆縦貫道 各IC~玉沢ICの所要時間
(※法定速度をもとに算出したおおよその時間です)

三島IC	1分	長岡IC	7分	駒形IC	9分	加茂IC	3分	三島IC	2分	玉沢IC	4分
------	----	------	----	------	----	------	----	------	----	------	----

あなたの健康みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

三島市台田 2276 (休館日/月曜日・年末年始) 指定管理者/シノクススポーツ・静岡ビル保養グループ