

2/23日
開催

富士山の日
関連イベント

2月23日は世界遺産“富士山の日”です!

健康福祉交流プラザまつり

追加開催!

知って得する! 県民健康講座

参加無料 電話または窓口にてお申し込み下さい

<午前の部> 県民健康講演会

すべての人に「健幸」を!
健康長寿や輝き続ける人生のための「健幸」のヒントや
実現方法を医学とスポーツの観点からお話を伺います

- 時間/10:30~11:40
- 定員/100名
- 会場/ホール

【第1部】

テーマ「運動と健康長寿」

講師

浜松医科大学
リハビリテーション部長
教授
山内 克哉氏



【第2部】

テーマ「人生のエネルギー」

講師

トヨタ自動車所属
パラアスリート
佐藤 圭太氏



【第3部】

ディスカッション

座長

静岡社会健康医学
大学院大学副学長
浦野 哲盟氏



<午後の部> 運動実践教室

パラアスリートと
楽しく走ろう!

走る楽しみ、速く走るコツを
学んで実践してみよう

- 時間/13:30~14:30
- 対象/小学1年生~小学3年生
- 定員/15組 (障害の有無にかかわらず) (どなたでも参加可能)
※親子、介助者との参加も可(1人1名まで)
- 会場/屋外ランニングコース(雨天時は体育館)
- 申込/先着順2月22日(土)まで

他にもスポーツ体験会やイベント盛りだくさん! 詳しくはホームページで

4月スタート!

大腰筋プログラム教室

全11回 (日:SFフィット教室)

受講者募集

東京大学名誉教授が開発したトレーニングマシンを使用し、筋肉増加を目的としたトレーニングとは異なり、身体的な動作を効率よく行うための動作の改善・向上を目的としたプログラムです。安全性の高いトレーニングになるため、中学生~高齢者までご参加出来ます。まずは、運動習慣の定着に!

- 対象:一般(中学生以上)
- ※医師による運動制限のない方
- ※身長145cm以上体重100kg以下の方
- ※血圧180以下の方
- ・ビギナー (初心者の方・経験者でも申込可)
- ※1,2の教室のみ小学生参加可能
- ・アドバンス (認知動作型トレーニングマシン経験者)
- 料金:8,000円

時間	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00	01 ビギナー 9:10~10:30	15 アドバンス 9:10~10:30	06 ビギナー 9:10~10:30	16 アドバンス 9:10~10:30	11 ビギナー 9:10~10:30	19 アドバンス 9:10~10:30
11:00	14 アドバンス 10:40~12:00	04 ビギナー 10:40~12:00	07 ビギナー 10:40~12:00	10 ビギナー 10:40~12:00	18 アドバンス 10:40~12:00	13 ビギナー 10:40~12:00
12:00						
13:00						
14:00	02 ビギナー 13:30~14:50		08 ビギナー 13:30~14:50	17 アドバンス 13:30~14:50	12 ビギナー(小学生参加OK) 13:30~14:50	
15:00	03 ビギナー 15:00~16:20					
16:00						
17:00						
19:00						
20:00		05 ビギナー 19:15~20:35	09 ビギナー 19:15~20:35			
21:00						

日	月	火	水	木	金	土	日
4月	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			
5月	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
6月	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					

大腰筋プログラム 申込方法

【往信用表】 411-0801 三島市谷田2276 静岡健康福祉交流プラザ 教務課

【返信用表】 ※記入しないでください

【往信用表】 返信 85 すんやか太郎様

【往信用表】

- ふりがな氏名 (お座席名を列記)
- 生年月日・年齢・学年
- 性別
- 住所
- 電話番号
- 緊急連絡先
- 教室名・曜日・教室No

申込締切日 3/8(土)

※当選結果は返信させていただきます。締切後、1週間経っても返信が届かない場合はご連絡ください。

- 1教室につき、ハガキ1通の申込。(申込多数の場合は抽選)
- 応募が少ない教室は開催を中止する場合があります。
- 当選者には持ち物等の詳細を返信ハガキにてお知らせします。
- 健康状態不安な方は、医師の許可を得てから申込ください。
- 消せるボールペンでの記入はご遠慮ください。

限定教室 子育てママのメンテナンソヨガ

産後の身体に安全なヨガポーズを提案しながら一点集中する中でしなやかな心とカラダづくりをしていきます

【日 程】2/26(水)・3/26(水) 全2回 【参加費】1回 1,000円 (1回でも可) 【対 象】産後のお母さん (産後3ヶ月以上の乳児と一緒に参加可能)

先着順 (定員10名)

静岡県健康福祉交流プラザ

三島市谷田2276
開館時間/9:00~21:00
休館日/毎週月曜日・年末年始

お問い合わせ ☎055-973-7000



詳細はホームページへ 静岡県健康福祉交流プラザ 検索 ホームページ <https://shizuoka-koryu-plaza.com>

指定管理者/シンユースポーツ 静岡ビル保養グループ