

8月21日は静岡県の誕生日!
「県民の日」関連イベント

健康福祉交流プラザまつり 8月25日(日) 開催

事前申込のイベント 電話または窓口にてお申込みください。

知って得する! 県民健康講座! 無料

**あなたの身近に潜む
脳梗塞、心筋梗塞を防ぐために**
～軽やかな運動で血液サラサラ～

脳梗塞や心筋梗塞は血栓症により発症します。血流、血液、血管の異常が原因となります。怖い病気ですが予防が可能です。正しく理解し食生活の改善で予防しましょう。



講師 浦野 哲盟氏
静岡社会健康医学大学院大学 理事・副学長
浜松医科大学医学部 特命研究教授・名誉教授
十全オアシスクリニック院長

- 時間/10:30～11:15
- 定員/100名 ● 会場/ホール
- 共催/静岡県健康福祉部健康政策課

スポーツ・カルチャー教室体験会

● 参加料/500円 ● 対象/一般成人 先着順

教室名	時間	定員	会場
① さわやかエアロ	9:15～10:00	20名	研修室
② からだリセット	10:15～11:00	18名	研修室
③ はじめてステップ	11:15～12:00	20名	研修室
④ メンテナンスストレッチ	13:00～13:45	18名	研修室
⑤ フローピラティス	14:00～14:45	18名	研修室
⑥ 簡単エアロ	15:00～15:45	20名	研修室
⑦ HIP HOP	16:00～16:45	20名	研修室
⑧ ZUMBA	17:00～17:45	20名	研修室
⑨ マットサイエンス	18:00～18:45	18名	研修室
⑩ 美文字	9:30～10:30	10名	会議室
⑪ フラ	11:15～12:00	10名	会議室
⑫ パワーフローヨガ	13:00～13:45	10名	会議室
⑬ 美尻EX	14:00～14:45	10名	会議室

シセイカルテ体験会

身体の状態にあわせた
最も効率的なプログラムを提供!

- 参加料/500円 先着順
- 時間/9:00～16:00の間で
20分程度(1組2名まで)
- 会場/受付前



大腰筋マシン体験会 先着順

● 参加料/500円 ● 対象/一般成人 ● 会場/健康筋力づくり研究室

時間	定員
⑭ 13:00～13:30	5名
⑮ 13:45～14:15	5名
⑯ 14:30～15:00	5名
⑰ 15:15～15:45	5名



当日参加OKのイベント

卓球販売会 試打 できます

- 時間/13:00～15:00
- 会場/体育館
- 提供/サワキュウスポーツ
- 〈自由開放〉
10:00～12:00/15:00～17:00



ボッチャ体験会

- 時間/9:00～12:00
13:00～15:00
- 会場/体育館

どなたでも参加可能



トレーニングルーム 無料開放

- 時間/9:00～21:00



授産品・地産地消野菜 の販売

- 時間/10:00～15:00
- 会場/体育館



体組成計測定 (InBody)

- 時間/9:00～16:00
- 会場/受付前



キッチンカーが やってくる!

- 時間/10:00～15:00
- 会場/体育館前



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



LINE



指定管理者/
シンコースポーツ
静岡ビル保養グループ

<https://shizuoka-koryu-plaza.com>

