

2/22日 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

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!

「すべての人に健康を!」お申し込みいただいた方限定でお土産付き

健康寿命や輝き続ける人生につながるヒントや実践方法を食事やスポーツの観点からお話いただきます。

【第1部】テーマ「毎日の食事でフレイル予防!」

毎日の食事を少し気にすることでフレイルの予防につながります。今日からできる、フレイル予防のための食事をご紹介します。

講師 静岡社会健康医学大学院大学 講師 佐藤 清香氏

【第2部】テーマ「食べる力は生きる力ー金メダルが教えてくれた健康づくり」

病気や移植を乗り越え挑戦を続けた経験から、食べる力と小さな行動が健康を支えることを伝えます。

講師 袋井市総合健康センター 健康未来課 健康企画室長 石塚 浩司氏

●時間/10:30~11:30 ●定員/100名 ●会場/ホール

スポーツ教室体験会

●参加料/500円 ●対象/一般成人 ●会場/研修室 先着順

教室名	時間	定員
① フローピラティス	10:00~10:50	18名
② 骨盤deスッキリ美ボディ	11:00~11:50	18名
③ エンジョイエアロ	13:00~13:50	18名
④ ポールでリフレッシュ	14:00~14:50	18名
⑤ ビギナーズSTEP	18:00~18:50	18名

大腰筋マシン体験会

●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
⑥ 13:00~13:30	4名
⑦ 13:40~14:10	4名
⑧ 14:20~14:50	4名

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! 先着順

●参加料/500円
●時間/10:00~15:00 (20分で3名)
●会場/講師控室

ワークショップ

世界にひとつだけのオリジナルを作ろう!

①カラフルバスソルト (参加料/600円)
②アロマハンドクリーム (参加料/500円)
※①②セットで参加料1,000円
30分ごとの入替制(各5名までの予約)
●時間/10:00~14:00 (12時~13時休憩)
●会場/会議室

インソール販売会

2/22(日)・24(火)・25(水) 3日間開催 予約優先

足型の無料測定 & 靴のお悩み相談
●時間/10:00~16:00の間で1名30分程度
●会場/会議室

当日参加OKのイベント

トレーニングルーム 無料開放

●時間/9:00~21:00

体組成計測定 (InBody)

●時間/9:00~16:00
●会場/受付前

明治安田生命 (ベジチェック) 糖化チェック

●時間/10:00~15:00
●会場/受付前

おもしろ自転車

色んな自転車大集合!

●時間/10:00~15:00
●料金/20分 100円
●会場/体育館

50円で縁日

射的 お菓子すくい 糸引きくじ
●時間/10:00~13:00
●会場/体育館

授産品・地産地消 野菜の販売

●時間/10:00~15:00
●会場/受付前

キッチンカー

●クレープ(クレープ) ●米日和(パン) ●もうやんカレー(カレー・豚汁)
●キノフーズ(たい焼き・焼きそばなど) ●mog-mog(惣菜など)
●子供服販売 ●ハッピーバルーンみゆ(バルーンアート/無料でプレゼント)
●時間/10:00~15:00
●会場/芝生広場

4月スタート! 運動教室・カルチャー教室各種 受講者募集

大腰筋プログラム教室 (旧:Sフィット教室) 全11回 体験会開催中(1回1,000円) ※体験ご希望の方はお問い合わせください。

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

＜定員＞
●ビギナー/各15名
●アドバンス/各18名

スポーツ・カルチャー教室 ★の教室は随時体験会対象教室(1回1,000円)【予約制】

大人スポーツ教室							子供スポーツ教室						
教室名	対象	回数	曜日	時間	定員	料金	教室名	対象	回数	曜日	時間	定員	料金
軽スポ①	一般成人	30	火	9:30~10:30	15	6,000円(全10回)	★親子体操	1歳半~3歳	50	火	10:45~11:45	12組	7,500円(全10回)
★軽スポ②	一般成人	38	木	14:30~15:30	15	6,000円(全10回)	ジュニアHIPHOP①	年少~小学3年生	51	火	17:30~18:30	25	7,500円(全10回)
★心と身体を整えるフラ	フラ初心者/一般成人	31	火	10:45~11:45	10	8,000円(全10回)	ジュニアHIPHOP②	小学3年生~6年生	52	火	18:45~19:45	25	7,500円(全10回)
大人HIPHOP	中学生~一般成人	32	火	20:00~21:00	30	8,000円(全10回)	ジュニアア①	年少~小学3年生	53	木	17:00~18:00	15	7,500円(全10回) ※ポポン代別途1,800円
はじめてバドミントン	一般成人(初心者)	33	水	9:15~10:45	20	8,500円(全10回)	ジュニアア②	小学3年生~6年生	54	木	18:15~19:15	15	7,500円(全10回) ※ポポン代別途1,800円
スキルアップバドミントン	一般成人(中級)	34	水	10:50~12:20	20	9,000円(全10回)	★ジュニア体操	年長~小学6年生	55	金	16:45~17:45	15	8,000円(全10回)
子育てママのメンテナンスヨガ	一般女性	35	水	10:30~12:00	10	1回800円(全10回)	大人カルチャー教室						
★リンパリラクゼーション	一般成人	36	水	15:15~16:15	30	8,000円(全10回)	気ままに楽しむ絵と書	一般成人	60	火	9:30~10:30	10	6,500円(全5回) ※用具セット別途2,300円
★すこやかストレッチ	一般成人	37	木	11:00~12:00	15	8,000円(全10回)	あこがれ美文書書道	一般成人	61	金	10:00~11:00	10	6,500円(全5回)
★卓球レベルアップ①	一般成人	39	金	9:15~10:30	10	9,000円(全10回)							
★卓球レベルアップ②	一般成人	40	金	10:45~12:00	10	9,000円(全10回)							
健康体操元氣フラ	一般成人(経験者)	41	金	13:00~14:00	15	8,000円(全10回)							

※途中参加有、受付にご連絡ください。
※定員に達している場合は、ご参加・体験ができないこともございます。
※1 経験者の方でも教室参加初めての方は、はじめてバドミントンからご参加下さい。

定期教室の申込み方法	申込締切日
往復はがき記入例 ①ふりがな・氏名 (姓・名・姓を別記) ②生年月日・年齢・学年 ③性別 ④住所 ⑤電話番号 ⑥緊急連絡先 ⑦教室名・曜日・教室No	大腰筋プログラム 3/7(土) スポーツ・カルチャー 2/28(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。

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

LINE 指定管理者/シンコースポーツ 静岡ビル保養グループ