

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23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。

スポーツ教室体験会 先着順

●参加料/500円 ●対象/一般成人 ●会場/研修室

教室名	時間	定員
① サマーフローヨガ	10:00~10:50	18名
② くびれ美人トレ	11:00~11:50	18名
③ 膝腰リセット	13:00~13:50	18名
④ エアロサーキット	14:00~14:50	18名
⑤ からだスツキリ ~ツールを使って~	15:00~15:50	18名
⑥ ZUMBA ~懐かしバージョン~	18:00~18:50	18名

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
⑦ 13:00~13:30	4名
⑧ 13:40~14:10	4名
⑨ 14:20~14:50	4名



ワークショップ 自然の物で世界に一つだけの物をつくろう

●参加料/500円 ●会場/体育館

10:00~10:30
10:30~11:00
11:00~11:30
11:30~12:00

各6名



測定3点セット

(シセイカルテ・血管年齢・InBody)
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/1,000円
●時間/ <午前の部> 10:00~12:00 <午後の部> 13:00~15:00 (20分で3名)
●会場/会議室



こどもの部 先着順 無料

パルクール鬼ごっこ
パルクール仕様の会場でしっぽ取り対戦!! チームで優勝を目指せ★

●時間/ <1部> 13:00~ <2部> 13:30~
●対象/ <1部> 未就学児 (年少~年長) <2部> 小学生
●定員/各部40名
●持ち物/室内シューズ
●会場/体育館

景品あり
当日、5人1組のチーム分け後、トーナメント形式で行います

当日参加OKのイベント

100円で縁日

●時間/9:30~12:30 ●会場/体育館

お支払いは受付にてお願いいたします (100円チケット配布)

ぴかぴかタッチゲーム

カップわたがし くじ引き

シューティングゲーム 景品あり

静岡県感染症対策課

(手洗いチェッカー)

●時間/ 10:00~15:00 ●会場/会議室前



トレーニングルーム 無料開放

●時間/ 9:00~21:00



授産品・地産地消野菜などの販売

●時間/9:00~無くなり次第



明治安田生命 無料

(ベジチェック) (糖化チェック)

●時間/ 10:00~15:00



キッチンカー



ハンバーガー・クレープ・オーバーライス・アサイーなど

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

8/23(日) 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

【テーマ】お酒を楽しむ続けるための健康講座



量と濃度を知り、高齢期のからだに合った工夫を考える。

●時間/10:30~11:15
●定員/100名
●参加料/無料
●会場/ホール

お申し込みいただいた方
先着50名様限定で
キッチンカー割引券・お土産付き

共催/静岡県健康福祉部健康政策課



講師 吉岡 貴史氏

静岡社会健康医学
大学院大学准教授

7月スタート! スポーツ教室各種 2次募集

大人スポーツ教室							指導内容
教室名	対象	人数	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)	楽しくカラダを動かして健康づくり。軽スポーツや体操で汗を流しましょう。
★ 軽スポ②	一般成人	38	木	14:30~15:30	15	6,000円(全10回)	
子供スポーツ教室							親子で楽しく、いろいろな運動で元気なカラダを作ろう。
★ 親子体操	1歳半~3歳	50	火	10:45~11:45	12組	7,500円(全10回)	
★ Girls HIPHOP	年中~小学3年生の女子	53	水	17:45~18:45	18	7,500円(全10回)	基礎から丁寧に教え、女の子らしい振り付けを中心に流行りのK-POPを取り入れたクラスです。

◆Girls HIPHOPは施設都合により、今期に限り都度払いも可能です。(1回750円)

★の教室は随時体験会対象教室(1回1,000円)【予約制】

申込方法
窓口にてお申し込み下さい。
※定員になり次第、受付終了となります。
※途中参加有、受付にご連絡ください。

日	月	火	水	木	金	土
7月	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			

日	月	火	水	木	金	土
8月	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	31

日	月	火	水	木	金	土
9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					

□スポーツ教室開催日 □休館日

夏季限定教室

★電話または窓口にてお申し込み下さい。

すこやかキッズ

●日程/7/21・7/28・8/4(火曜日) 全3回
●定員/12名 ●時間/13:00~13:45
●対象/満3歳~年中
●参加費/〔単発〕1,000円

鉄棒やマット、ボール運動、かけっこなど多種多様な運動遊びを取り入れ、楽しみながら運動しよう。

夏休み宿題応援教室

●日程・時間/〔給〕8/2 10:00~11:30〔習字〕8/8 13:30~14:30 ※施設都合により開催中止の可能性あり
●対象/小学生(大人の方も可) ●定員/〔給〕20名〔習字〕14名
●参加費/〔給〕2,000円〔習字〕1,500円
●持ち物/〔給〕絵の具セット(規定の用紙があれば持参)〔習字〕習字セット(お手本は先生が書いてくれます)

夏休みの宿題(給・習字)をお手伝いします。

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 ホームページ
<https://shizuoka-koryu-plaza.com>

