

平成23年度 財団法人しずおか健康長寿財団自主事業
健康増進トレーニング教室参加者募集!

静岡県総合健康センターが皆さまの健康づくりをお手伝いします
 目的、お好みに合わせ、組み合わせは自由です。

ホームページにも情報満載! <http://www.sukoyaka.or.jp/>

1 大腰筋トレーニングマシンを使った教室

大腰筋を鍛えて、いつまでも若々しく、いきいき歩きましょう!
 歩行能力をアップしたい方、美しい姿勢を維持したい方、大腰筋
 トレーニングをおススメします!
 是非、ご参加ください。

●2つのコースから選べます ※充実コースは経験者のみ

区分	内容	対象	定員	開催単位
きっかけ教室	認知動作型トレーニングの基礎の習得を目指します。指導者が基本からアドバイスをいたします。	一般県民 マシン初心者	8人	1教室 3ヶ月 (12日)
充実コース	認知動作型トレーニングによる歩行能力等の維持を目指します。利用者による自主実践を主とした開放型です。	平成16年度以降の マシン経験者	18人	

(注) 対象：医師の運動制限のない方、血圧が安定している方、腰痛・膝痛等がない方

●第1クール(4~6月)参加者を募集します!

下表から、ご希望の曜日・時間帯を選択ください。
 充実コースは2コマ(週2回トレーニング)まで選択可能です。

	時間/曜日	火曜日		水曜日		木曜日	
	実施期間	4/19~7/5	4/20~7/6	4/21~7/7	4/22~7/8	4/23~7/9	4/24~7/10
第1クール 4~6月	9:00~11:00	11M	きっかけ教室	21M	充実コース	31M	充実コース
	11:00~13:00	12M	充実コース	22M	充実コース	32M	充実コース
	13:00~15:00	13M	充実コース	23M	きっかけ教室	33M	充実コース
	15:00~17:00	14M	充実コース	24M	充実コース	34M	充実コース

↑お申込の際は各曜日のこの番号をお伝えください。

●申込方法・参加料

予約制。3月28日(月)午前10時から受付開始。
 先着順です。電話(055-973-7000・7013)または来訪願います。
 参加料金：3,500円/月(1クール3か月分をまとめてお支払いいただきます)



2 マシンを使わない運動教室

日常生活の中で、簡単に取り入れることができる運動を、紹介し
 ます!
 運動習慣の定着を目指したい方におススメします!
 是非、ご参加ください。

●コースは1つです

区分	内容	対象	定員	開催単位
いきいき運動教室	日常生活で実践できる体操等の運動を行います。運動習慣の定着を目指します。	一般県民	30人	1教室 3ヶ月 (11日)

(注) 対象：医師の運動制限のない方、血圧が安定している方、腰痛・膝痛等がない方

●第1クール(4~6月)参加者を募集します!

下表から、ご希望の曜日・時間帯を選択ください。

第1クール 4~6月	時間/曜日	火曜日		水曜日	
	実施期間	4/21~7/14	4/20~7/6	4/21~7/7	4/22~7/8
	9:30~11:00	11T	いきいき運動教室	-	-
	13:30~15:00	-	-	23T	いきいき運動教室

↑お申込の際は各曜日のこの番号をお伝えください。

	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回
火曜日	4/21	4/26	5/12	5/17	5/24	5/31	6/9	6/14	6/21	6/28	7/14
水曜日	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6

…講師等の都合により木曜日に振替実施

●申込方法・参加料

予約制。3月28日(月)午前10時から受付開始。
 先着順です。電話(055-973-7000・7013)または来訪願います。
 参加料金：2,100円/月(1クール3か月分をまとめてお支払いいただきます)

