

歩きがわかる！
歩きが変わる！

4月開講！おすすめの運動教室です



開催間近！

はじめての方も安心！専門のトレーナーがアドバイス！

大腰筋マシン教室（4月～6月） 中高年者向け

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すすめします！是非、ご参加ください。

◆定員 各 10 人（申込多数の場合は抽選となります）
残りわずか、満員です。

時間／曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
実施日	4/3・10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19・26	4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・13・20・27	4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28	4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22・29
11:00～12:30	11 教室	21 教室	31 教室	41 教室
12:30～14:00	12 教室	22 教室	32 教室	42 教室
14:00～15:30	13 教室	23 教室	33 教室	43 教室

（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

◆会場：スポウエル健身塾（清水町伏見 58-27）



便利

サントムーンでお買い物・喫茶・ボウリング・映画鑑賞などマシントレーニング以外も楽しめます！

無料体験・見学随時できます
（月曜日は休館です）



◆申込み方法・参加料 3月30日（金）までにお申し込みください
参加料金：8,400円／3ヶ月（12回） ※一括前払いとなります

主催 財団法人しずおか健康長寿財団

共催 スポウエル健身塾

開催間近！

運動指導士がわかりやすくアドバイス！

中高年者向け

いきいき運動教室（4月～6月）

日常生活の中で、簡単に取り入れることが出来る運動を、紹介します！運動習慣の定着を目指したい方におすすめします！是非、ご参加ください。



◆定員 各 30 人（申込多数の場合は抽選となります）

会場等区分	清水町会場		長泉町会場
	月曜日教室	金曜日教室	水曜日教室
実施日	4/2・9・23・30 5/7・21・28 6/11・18・25	4/13・20・27 5/11・18・25 6/8・15・22・29	4/4・11・18 5/2・9・16・30 6/6・13・20
実施時間 講師	13:30～15:00 伊藤美佐緒先生 （健康運動指導士） 	9:30～11:00 渡辺昌代先生 （健康運動指導士） 	9:30～11:00 伊藤美佐緒先生 （健康運動指導士） 
会 場	清水町体育館1階トレーニング場 （清水町堂庭 287-1）	いずみの郷 （長泉町下土狩 971）	

（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

◆申込み方法・参加料 3月30日（金）までにお申し込みください
参加料金：6,900円／3ヶ月（10回） ※一括前払いとなります

主催 財団法人しずおか健康長寿財団 ・ NPO 法人清水町体育協会（清水町会場）
共催 スポウエル健身塾

はつらつ人生を応援します！

「ねんりんピック」選手団の派遣、情報誌「すこやか長寿」の発行
すこやか長寿祭（スポーツ大会・美術展・ふれあい交流会）の開催など



財団法人しずおか健康長寿財団

静岡市葵区駿府町 1-70 電話 054-253-4221 <http://www.sukoyaka.or.jp>



「元気づくり仲間づくり」をはじめませんか？皆さまの生きがいをづくりをお手伝いします！

しずおか健康長寿財団の会員を募集します



中高年者向け

はっらっネットふじのくに

移動も楽々
バスの旅

東部の方も便利
東部発着

うれしい！おいしい！
屋食付き

＜会員の特典＞

健康ウォーク・史跡めぐり・観劇・各種健康講座等に参加（自己負担）できます。

財団職員や看護サポートスタッフが同行し、一日ゆったりの旅となります。

また、情報誌「すこやか長寿」（20頁、年4回）や財団各種事業のご案内をお送りします。

- 年会費 3,000円（1人）
※同住所の方同士は2人で4,000円です
- 参加費 その都度実費負担



【23年度の実施事例】

- ・奥浜名湖の名刹庭園巡り「湖北五山を訪ねて」
「天白盤座遺跡」「奥山方広寺」「大福寺」を見学しました。「奥浜名湖観光連絡協議会」の皆様によるガイドは、わかりやすく、大好評でした。
- ・トヨタと八丁味噌工場見学
- ・高尾山薬王院ウォーキング
- ・茶臼山芝桜の丘と高原の美術館
- ・東京宝塚劇場及び国立劇場新春歌舞伎観劇 など



◆平成24年度の会員事業の計画（計画が変更になることもございます）
毎月開催予定です。6月以降の開催日・発着場所は調整中です。

4月12日 三島駅発着	～伊豆半島を知ろう～ ※申込多数につき締切りました 伊東 城ヶ崎海岸自然ピクニカルコースと大室山お鉢めぐり
5月9日 沼津・三島駅発着	～磐田～ベッコウトンボの郷・桶ヶ谷沼と、現存する 木造擬洋風建築の旧見付学校～見付天神ツツジ公園
6月	～長野県富士見町～ゴンドラ（富士見パノラマスキー場） で登る高層湿原 80万株のスズランの入笠湿原ウォーク
7月	～西部地区会員様お待ちしております～ 航空自衛隊浜松基地とスズキ自動車歴史館
8月	～恒例～東京宝塚劇場観劇 月組「ロミオとジュリエット」
9月	～続・富士山シリーズ～宝永火口と御殿庭トレッキング
10月	～旧芝川町～歴史ある柚野の里巡り西山本門寺 ～大鹿窪遺跡～土井の川散策
11月	～天竜～スーパー林道天竜線沿い自然満喫の旅秋野不矩美術館 ～秋葉神社～天竜の森公園～山住神社
12月	～愛知県碧南市～へきなんたんトピア（中部電力石炭火力発電所）と 体を知る・あいち健康プラザ（知多郡東浦町）
1月	～恒例～国立劇場 新春歌舞伎
2月	～とんがりコーン・お菓子工場へ行こう ～ハウス食品袋井工場と花の舞酒造（浜松市北区）～140年超の伝統～
3月	～興津・由比宿ウォーク～富士山の絶景薩埵峠と倉沢 ～寺尾地区薩埵峠～望嶽亭 藤屋～あかりの博物館～小池邸



はっらっ人生を応援します！

「ねんりんピック」選手団の派遣、情報誌「すこやか長寿」の発行
すこやか長寿祭（スポーツ大会・美術展・ふれあい交流会）の開催など



財団法人しずおか健康長寿財団

静岡市葵区駿府町 1-70 電話 054-253-4221 <http://www.sukoyaka.or.jp>