

開かれた「健康づくりの場」「明るく・仲良く・楽しい憩の場＝居場所」づくりを
みなさまと共にすすめ、広く地域・市民の方々のお役に立てるセンターをめざしています。

(仮称)「フィットネス用宗 60」 7/1 終了。 ご協力ありがとうございました

～「高齢者健康増進活動館」用宗～

7/1 新生 **トレーニングスクール 60(ろくまる)** としてグランドオープン!!

スクール生募集中!!

開館日 毎日開講 週2 教室まで登録できます。

第1教室 9:30～10:45 第2教室 11:00～12:15 第3教室 13:00～14:15 第4教室 14:30～15:45

☆筋力トレーニングマシン 6種!!

- | | |
|--------------|--------------|
| ①シーテッドロー | 上腕二頭筋・背筋 |
| ②アブダクション | 太ももの外側の筋肉 |
| アダクション | 太ももの内側の筋肉 |
| ③レッグエクステンション | 太もも・ふくらはぎの筋肉 |
| ④レッグプレス | 脚・臀部 |
| ⑤リカンベントバイク | 下半身の強化 |
| ⑥ショルダープレス | 肩と腕の強化 |

～初めての方も安心 60歳からの体力づくり～

☆体操ウォーキング教室

☆しずおかでん伝体操

☆ノルディックウォーク

☆リラックス自由コーナー

①ウォーターマッサージベッド

②下肢用エアーマッサージ機

③交流高圧電界保健チェア

④マッサージチェア

＜7月のおすすめ企画＞

この夏、思いっきり楽しんで元気に過ごしましょう!!

「大きな声で歌いましょう」

～大好評につき 第4弾～
～気持ちよくみんなで歌って～

7月9日(水)

10時～11時半
2階大広間①②



企画協力:健康生きがいくくり
アドバイザー協議会

＜健康講座＞

楽しいボイストレーニング講座

～良い声で
良い歌を歌うために～

7月18日(金)

午後1時半～3時

プロのラテン歌手が指導しま
す。いっしょに楽しく歌います。

★キエン・セラ ★まっかな太陽



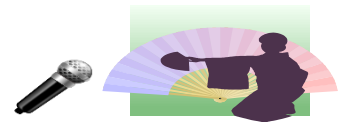
企画協力:ラテンボーカリスト
宅間 葉子 さん

静岡市出身 東京・静岡を中心に活動中

「明るく、楽しく、温かく、そして哀愁の
あるステージをめざしています」

参加申込は当センター窓口まで

「恒例:演芸大会」



～カラオケ・演芸・演奏～

7月27日(日)

9時半～午後3時

出演者募集 6/29(日)まで

企画協力:クラブ、有志

利用者 & 地域懇談会(隔月開催)

7月26日(土)

10時30分～11時30分

職員と、また利用者どうし・地域の方々
とで自由懇談。もっと楽しい使い方…

テーマ:①動物とのふれあい・ドッグランなど

企画募集!!

①もっと気持ちよく、有効に
福祉センターを利用できる
ようご利用者・地域の皆様の
発案の企画を募集中!!

②サポート ボランティアも
募集中!!力をお貸しください