

開かれた「健康づくりの場」「明るく・仲良く・楽しい憩いの場＝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。

ろくまる
(仮称)「**フィットネス用宗60**」体験希望者 **募集中!!**



健康づくり・機能回復訓練

7月 グランドオープン!!

～初めての方も安心 60歳からの体力づくり～

☆**筋力トレーニングマシン 6種導入!!**

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

開館日 毎日 午前9:30～11:00 午後1:00～2:30

みんなで楽しく準備体操から始めましょう!!

☆**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
- ☆カラオケ体操(歌いながら楽しく体操)

☆**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

《6月のおすすめ企画》

教養講座(1): 歴史散歩



「駿府城と近くの神社・仏閣めぐり」

～駿府の歴史をもう一度ゆっくり見ながら
散策してみましよう～

6月5日(木)

9時30分 用宗駅集合

14時30分 静岡駅にて自由解散

企画協力: ボランティア講師 大橋晴海さん

健康講座(2): 栄養講座

～いつまでも元気で自分らしく生活するため
に何を食べたらいいのかな?～

6月11日(水)

10時半～11時半

- ★普段どれくらい食べていますか
- ★高齢期の栄養「これくらい食べましょう」
- ★簡単にできるメニューなど

企画協力: 静岡市駿河区健康支援課 栄養士

生活・健康相談



6月11日(水) 10時30分～12時

会議室での健康講座終了後、ご希望者を対象に開催

担当: 栄養士

6月24日(火) 10時～12時 生活相談室にて

担当: 職員

ひばい幼稚園 おゆうぎ交流



6月18日(水) 11時

園児の皆さんにおゆうぎをしていただきます。園児の皆さん
との交流で何かして差し上げられる企画・参加を募集中!

ご協力をお願いします。「クリーンアップデー」6月22日(日) 9時30分～10時30分

☆日頃清掃が行き届かないところ、また職員では気がつかないところのお掃除を、皆様のお力を借りて一緒に
やらせて頂きたいと思えます。草・植木・ガラス...など。ご意見・ご要望もお寄せください。