

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:健康生きがいづくり  
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