

しず健セ第 81 号
平成 19 年 7 月 4 日

しずおか健康いきいきフォーラム 2 1
各構成組織の長 様
各サポーター 様

静岡県総合健康センター所長

平成 19 年度「県民の日」
総合健康センター施設開放事業について（依頼）

時下、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。

日ごろ、当センターの事業運営に御理解・御協力をいただき、誠にありがとうございます。

静岡県では 8 月 21 日を「県民の日」と定め、県有施設の開放を実施しております。

当センターも県民の日の一環として、運動と食育を中心に県民の健康づくりを促進するための事業を、別紙要領のとおり開催することになりました。

つきましては、案内チラシ等を作成しましたので、関係者・来庁者等に配布くださいますようお願い申し上げます。

今後とも、当センター事業に御支援いただきますようお願い申し上げます。

記

送付部数 10 部

担当 総務課 高林
電話 055-973-7000

平成19年度「県民の日」すこやかセンター施設開放事業実施要領

1 目 的

県民の日条例に基づき、総合健康センター施設を開放し、県民の健康づくり意識の高揚、健康づくり実践の推進を図る。

2 日 時

平成19年8月5日(日) 9:00~17:00

3 実施主体

主催：静岡県総合健康センター(財団法人しずおか健康長寿財団)

共催：日本大学短期大学部食品栄養科

静岡県ウォーキング協会、東静歩こう会、三島市子ども会連合会

協力：JA三島函南青壮年部

4 内 容

しずおか健康創造21アクションプランを推進するため、運動(ウォーキング等)及び栄養(食育)を中心に、子どもから高齢者までが健康づくりを実践できる内容とする。

(1) ウォーキング大会・県民健康講演会

※静岡県ウォーキング協会・東静歩こう会共催

ア 対 象 一般県民 200人程度 *事前予約

イ ウォーキング大会(8:15~10:15、集合8:10) 【センター周辺】

コース：センター~竹倉温泉等近隣施設~センター

①ファミリー向け 約5km(ショートカットコース)

②一般向け 約7.5km

※SBS100キロウォーカーキャンペーン公認大会(別紙により申請)

ウ 県民健康講演会(10:30~12:30、受付は10:00~) 【ホール】

特別講演『最近の子どもの健康・体力・学力の現状と課題』(75分)

東海大学体育学部体育学科専任教授 小澤治夫先生

講演① 『東静歩HP紹介(活動事例報告)』(10分)

東静歩こう会事務局長 大嶽信久 氏

講演② 『しずおかの高齢者と元気のヒケツ』(25分)

静岡県総合健康センター健康科学課研究主幹 保健師 杉山眞澄

(2) 親子の食育クッキング教室 (9:00~13:30) 【栄養実習室】

※日本大学短期大学部食物栄養学科と共催

ア 対 象 小学生4~6年生とその親24組 *事前予約

イ 内 容 調理実習及び食育関連講話

材料費として実費相当分500円程度/人徴収予定

協力：JA三島函南青壮年部

(3) レクリエーション (9:00~17:00) 【体育館(午前は全面、午後は半面)】

※三島市子ども会連合会共催

- ア 対象 一般県民 *自由参加
イ 内容 ゲームを中心としたレクリエーションの実施
・ストラックアウトなど

(4) 大腰筋を使ったウォーキング教室 (13:30~17:00) 【体育館半面、健康筋力づくり研究室】

- ア 対象 一般県民 40人 *事前予約
イ 内容 コアストレッチウォーキングの実践教室
スプリントマシンとウォーキング指導
1回目 13:30~ 定員 20人
2回目 14:30~ 定員 20人

(5) 大腰筋等トレーニングマシン体験 (9:00~12:00) 【健康筋力づくり研究室】

- ア 対象 一般県民 *自由参加
イ 内容 スプリントマシン等の体験

5 参加費

無料(親子の食育クッキング教室のみ実費負担あり(→財団会計で処理(負担金)))

6 参加方法

中学生の運動(7/11締め切り:別途起案済み)、ウォーキング大会・県民健康講演会・クッキング教室は事前申込制。(7/31締切、申込多数の場合は抽選とする)
その他は自由参加。

7 周知方法

館内の案内掲示及び県民の日パンフレット・県民だより 8月号(県広報室)、センターホームページ、地元市町広報紙、マスコミ(新聞等)にて行う。

また、健康福祉センター、市町保健センターを通じてのチラシを一般県民に配布するほか、大腰筋等トレーニング参加者・健康センター来館者に配布する。

食育クッキングは、三島市・函南町内小学校に同市町教育委員会経由でチラシを配布。

8 従事者

職員・非常勤職員及び関係団体協力者



わくわく体験フェア

県民の日に施設を開放します。

さあ、みんなで健康づくりを体験しよう!!

8/5
(日)

ウォーキング 大会

ファミリーでも楽しめるコースです!

食育 クッキング教室

日大短大食物栄養学科の学生・JAの皆さんと一緒に、クッキングをしよう!

健康講演会

東海大学の小沢治夫先生が健康づくりの秘けつを教えるよ!

レクリエーション

ストラックアウトなどのゲームにチャレンジ!



静岡県民の生きがいと健康づくりイメージキャラクター「ちゃっぴー」

ちゃっぴーに会えるよ!!

主催：静岡県総合健康センター（財団法人しずおか健康長寿財団）

共催：日本大学短期大学部食物栄養学科、静岡県ウォーキング協会、東静歩こう会、三島市子ども会連合会

協力：JA三島函南青壮年部

★詳しい内容は、裏面をご覧ください★



●ウォーキング大会 **要申込み 7/31 まで**

(8:15~10:15、8:10 集合)
 センター周辺 ①約5km ②約7.5km
 定員200名程度
 ※SBS100 キロウォーカーキャンペーン公認大会



ほくもやってくるよ!
 参加してね!!



●親子の食育クッキング教室 **要申込み 7/31 まで**

(9:30~13:30)
 「野菜大すきこ
 ~三島のじゃがいもにチャレンジ!!~」
 日本大学短期大学部食物栄養学科の学生さんと一緒にクッキング

小学生と保護者18組



●健康講演会 **要申込み 7/31 まで**

(10:30~12:30、受付10:30~)
 特別講演
 「最近の子どもの健康・体力・学力の現状と課題」

東海大学体育学部体育学科専任教授

小澤治夫 先生 ほか

定員200名程度



●レクリエーション (9:00~17:00)

ストラックアウトなどのゲームが盛りだくさん
 申込不要、運動靴を持参ください



●大腰筋を使ったウォーキング教室

要申込み 7/31 まで

(1回目13:30~、2回目14:30~)
 大腰筋を使った「コアストレッチウォーキング」を学びましょう

定員各20名

運動靴を持参ください



●大腰筋等トレーニングマシン体験

(9:00~12:00)

スプリントトレーニングマシンなどの体験 ※小学4年生以上
 申込不要、運動靴を持参ください



●申込・問合せ先

静岡県総合健康センター 三島市谷田2276

電話 055-973-7002 または 7000

受付時間：火~日曜日の午前9時から午後5時まで

車：駐車場130台
 バス：三島駅南口5番のりば玉沢行き
 7:50、9:05 発ほか

