



23周年ならではの楽しいイベントを たくさんご用意しております☆ この機会にぜひ健プラへお越しください♪



限定!

★ 骨密度測定 ★

健プラの『定期券をお持ちの方』
『回数券を購入された方』へ
「骨密度測定☆無料券」をプレゼント!

測定日時 **20日(土) 9:00~12:00/13:00~19:00**
21日(日) 9:00~12:00/13:00~18:00

*定期券・回数券は健康増進センター
受付横の券売機にて購入することができます。



★ 体験コーナー ★

○押し花体験: **20日(土) 10:00~12:00** 定員 15名
作成した押し花はお持ち帰りできます!

○花遊び: **21日(日) 10:00~12:00**(30分毎の予約制)
自由にお花を生けてみませんか?

※各時間帯 先着 15名 **整理券**を配付します。

○笑いヨガ: **21日(日) 13:00~13:30**

笑い深呼吸を組み合わせた健康体操です。
どなたでも参加 OK! 笑って身体を元気に♪



★ トレーニングジム特別イベント ★

20日(土) 12:30~13:30

◎ 講義『ダイエットの地図』 定員 50名

21日(日)

◎ 特別ショートプログラム・スクール **無料**

- ・ 9:15~9:45 「ボディリセットポール」 定員 20名
- ・ 10:45~11:30 スクール「リトモス」 定員 30名
- ・ 14:00~14:30 スクール「マッスルシェイプ45」 定員 20名

◎ その他のショートプログラムは、通常通り実施します。

25日(木) 開設記念特別イベント

◎11:00~11:45 「リンパコンディショニング」
(トレジムリモートレッスン) 定員 25名

◎19:00~20:00 20mシャトルラン記録会 定員 9名



★ トレジムスクール祭り ★

7月3日~7月31日の間で、
「健康づくり処方(体力測定)」を、

受けられた方へ、

『トレジムスクール☆無料チケット』を
2枚プレゼント!

この機会に、ご自身の体力を
確認してみませんか?



★ 「私の健プラ活用自慢」発表 ★

健プラを利用している方々に、
健康のためにこれまで取り組んできたこと、
健プラを活用して良かったことなどを
お聞きしました。お寄せいただいた皆様、
ありがとうございました☆

【掲示期間】 7月13日(土)~



☆プール・多目的温泉施設やトレーニングジムは通常通り営業しています☆

- ◎9時~21時まで(日・休日は19時まで)利用できます。
- ◎プール・トレジムでは、利用料金のみでどなたでも
参加できる『ショートプログラム(20~30分程度)』が
お楽しみいただけます😊
- ◎詳しくはお問い合わせください。

【利用料金】

プール・多目的温泉施設 ￥350

トレーニングジム(16歳以上) ￥350

※お得な、回数券・定期券もあります!

お問い合わせ:県民健康プラザ健康増進センター
休館日:毎週月曜日(月曜日が休日の時は次の平日)

TEL (0994)52-0052
インスタ:kenpura0052