

静岡中央銀行は三島市とパートナーシップ協定を締結し、
お客様・地域社会と共に発展を目指しております!!



静岡中央銀行



三島市



三島商工会議所



超高齢社会における安心・健康生活

参加費無料！どなたでもご参加頂けます！

イベント1. セミナー参加で安心生活を！

- 日時 平成30年 **1月26日(金)** 13:30～16:30
- 会場 三島市民文化会館小ホール
- 定員 200名(要予約)



第1部

13:35～15:05



成り行き任せにしない 自分の老後

穏やかな老後を送る為の必須科目「成年後見」とは

株式会社 野村総合研究所
上級研究員 尾川 宏豪

第2部

15:20～15:40



健康づくり～健康の為の 簡単なストレッチについて

家の中でもできる簡単な運動を紹介
します。一緒にやってみましょう。

三島市 健康づくり課
副主任保健師 千葉 牧子

第3部

15:40～16:30



激甚化する災害から 自分の命を守るには

あなたは大丈夫？「これだけは
知っておきたい防災対策」

三島市 危機管理課
課長補佐 畠 孝幸

イベント2. ノルディックウォーキング参加で健康生活を！

- 日時 平成30年 **2月3日(土)** 9:00～12:00
- 会場 楽寿園から南二日町広場へ(初級 or 中級事前選択)
集合 楽寿園駅前口広場 ゴール 南二日町広場(ポール無料貸出・子供用もあり)
- 定員 100名(要予約) ウォーキングの後、家族で『ペタンク』にチャレンジ！
ゴール地点で三島甘藷の焼き芋や甘酒でおくつろぎください！

お孫さんと
一緒に
参加OK!



★ セミナー、ウォーキング参加でプレゼントゲット！

- 20P: 箱根西麓野菜3,000円相当分(送料込)又は三島市民プール入場券(同額)選択可能
- 10P: 箱根西麓三島甘藷1,500円相当分(送料込)又は同プール入場券(同額)選択可能
- ※セミナー参加・ウォーキング参加で各10P・両方参加で20Pとなります。尚、中学生以下の参加者は対象外です。

お申込み
お問合せ



静岡中央銀行

三島支店 055-975-2300 FAX055-983-0157

お客様相談室 0120-700-858 FAX055-963-9415



三島市商工観光課

055-983-2655

FAX 055-983-2754

参加お申込書

※お電話またはFAXでお申込みください。

ポール貸出

ふりがな
お名前

ご参加イベント
(○を記入)

セミナー・ウォーキング(初級・中級)・ペタンク
※ウォーキング参加希望の方は初級か中級か○をつけてください。

要・不要

ご住所・TEL

〒

(- -)

ルディックウォーキング&ペタンク体験について

- 日時 2月3日(土) 9時～12時
- 集合 **9時に楽寿園 駅前口 集合**
- 解散 南二日町広場(伊豆箱根鉄道二日町駅前)
- 持ち物 運動できる服装、水分、タオル など軽い運動に各自必要なもの。
- 内容
 - ・ルディックウォーキングミニ講習
初級3km:グループウォーク(青線) 中級6km:フリーウォーク(赤線)
 - ・ペタンク講習 3ボールマッチゲーム (15分程度の競技でお一人でもご家族でも気軽にできます～南二日町広場でやりますが、前日雨の場合は中止となります)

雨天中止の場合のみ、申込書記載の電話番号に、前日にご連絡いたします



ルディックウォーキングとは?

2本のポールを使ったウォーキングで通常のウォーキングに比べ消費カロリーがアップすると言われていいます。今大注目の運動です。



ペタンクとは?

目標球に金属製のボールを投げ合って、相手より近づけることで得点を競うゲームです。大人から子供まで皆で簡単にでき、冬場に楽しめるスポーツです。



プレゼントのゲット方法について

- プレゼントゲットの条件
 - ・2つのイベントの**両方またはどちらか**に参加し、ポイントを集めてください。
 - ・セミナーご参加の場合は、第1部～第3部までの講演の内、**最低2つの講演**に参加してください。
- プレゼントのポイント獲得方法
 - ・イベント参加者全員にポイントカードを発行します。
 - ・参加されるイベント毎にカードへスタンプを押します。
 - ・セミナー、ウォーキング参加ともに**10ポイント**で、**合計20ポイント**です。
- プレゼントの申し込み方法
 - ・ポイントカードに**氏名、住所、TEL、野菜かプール入場券の選択を記入の上**セミナーのみご参加の方でプール入場券をご希望の方は、会場の出口でプール入場の引換券と交換してください。野菜をご希望の方は《回収BOX》に投函してください。ウォーキングへ参加される方は、ウォーキング終了時に現地で回収します。
- 野菜のプレゼントは、後日、郵送いたしますが、プール入場券の引換券は市民プール窓口に行き、入場券と交換してください。

