

スポーツ

市民体育館

休館日 8月18日(月)

●トレーニングルーム利用者講習会

▶午前10時から…8月6日(水)、20日(水)、27日(水)

▶午後3時から…8月9日(土)、23日(土)

(大人100円、高校生50円)

▶午後7時から…8月7日(水)、10日(土)、21日(水)、

24日(土)、28日(水) (大人200円、高校生100円)

※中学生以下は利用できません。予約は不要。

●グラウンド抽選会 (10月分) 8月29日(金)

▶南二日町多目的グラウンド…午前9時▶北上グラウンド…午前9時30分▶長伏A (日中)、長伏B、

長伏C、錦田グラウンド (日中) …午後6時30分

▶グラウンドナイター…午後7時▶南二日町人工芝グラウンド…午後7時30分

●お友達紹介キャンペーン

8月3日(日)～31日(日)の期間中、フィットネスプログラムに友達を誘って参加すると、紹介した人にフィットネスプログラム割引券を1枚プレゼントします。

●大人テニス教室ワンポイントレッスン

とき・ところ 9月12日(金)、13日(土)午前11時～午後1時・文教テニスDコート計2回

内容・参加料 ストロークとネットプレー・1,000円

対象 18歳以上の男女

定員 各12人

申込み 8月28日(水)午後8時までに市民体育館にある申し込み用紙で申し込み※定員を超えた場合は、抽選

●食育と健康に関するセミナー

とき 9月15日(月・祝) 午前10時～午前11時30分

ところ 市民体育館2階大会議室

内容 食育と健康についての講義や簡単なエクササイズを行います。また、体組成測定器で筋肉量や体脂肪などを測定します。

参加料 500円※当日支払い

対象 市内在住・在勤・在学の一般男女

定員 30人

持ち物 室内シューズ、飲み物、運動のできる服装

申込み・問合せ 9月5日(金)までに市民体育館にある申し込み用紙または電話で市民体育館 (☎987-7570) へ。※定員を超えた場合は、抽選

市民温水プール

休館日 8月18日(月)

●第2回三島市民水泳競技大会

とき 10月26日(日)午前10時開始、8時30分開場

参加資格 小学3年生以上および障がいの部 (選手1人に1人の介助者必要)

参加費 個人1種目400円、リレー1種目1,000円

種目および競技

▶25m、50m、100mそれぞれで自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4種目

▶4×25mフリーリレー・メドレーリレーの2種目

▶4×50mフリーリレー

※小学生・中学生・高校生・一般の部門で競技

※障がいの部は25m自由形のみ開催

申込制限

▶個人：1人2種目以内※リレー除く

▶リレー：1団体につき男女別1チームまで

▶リレーメンバーは個人種目出場者から選出する

申込み 9月30日(水)までに市民温水プールに設置してある申し込み用紙に必要事項を記入し、参加費と一緒にプール受け付けへ。

※申し込み用紙は、ホームページ (<http://www.sports-info.jp/>) からダウンロード可。(アクセス方法：各施設紹介⇒イベント情報⇒プール施設⇒市民水泳大会)

その他 参加者全員に記録証を授与

問合せ 市民温水プール (☎980-5757)



上岩崎プール・長伏プール

休館日 8月18日(月)

無料開放日 8月21日(水)午前9時～午後4時

問合せ 上岩崎プール (☎988-6111)、長伏プール (☎977-3800)



生涯学習

父親講座「パパと子ども de 運動あそび」

とき 8月31日(日)午前10時～11時20分
ところ 生涯学習センター3階多目的ホール
内容 ▶逆上がりに必要な体を丸める遊び▶なわとびを少しずつ上達させる方法▶とび箱につながる3つの力の伸ばし方▶ボールを使った楽しいゲーム▶手作りおもちゃの紹介など
講師 小野昌佳(おのりん)先生(きのいい羊達おひさまキッズ代表)
対象・定員 市内に住む幼児(3～5歳程度)とその父親(または保護者)・30組程度
 ※応募者多数の場合は抽選
持ち物・参加費 運動のできる服装、靴、タオル、水筒、子供用ハサミ、筆記用具・1組500円
申込み 8月15日(金)(必着)までに、申込用紙または、はがきに郵便番号、住所、親子の氏名・子どもの年齢と性別・電話番号「パパと子ども de 運動あそび受講希望」と記入し、生涯学習課(〒411-0035大宮町1-8-38)へ。
 ※市ホームページから電子申請可
問合せ 生涯学習課(☎983-0881)

みしま教養セミナー(後期)受講生募集

とき・内容 ▶9月5日(金)・心とからだの哲学ー幸福とは何か▶9月12日(金)・軽やかな胸の動きで呼吸を楽に▶9月17日(木)・ストレス対処力を高める心のストレッチ▶9月下旬・野外学習(希望者のみ)▶10月2日(木)・心身の疲労回復、改善のためのアロマテラピーでリフレッシュしましょう▶10月10日(金)・自分にとって質の良い睡眠をとるための生活習慣を探る
講師 順天堂大学保健看護学部教授・准教授
対象・定員 市内在住在勤の30歳以上で、全日程に出席できる人・150人※応募者多数の場合は抽選
受講料 無料(野外学習のみ実費)
申込み 8月15日(金)までに生涯学習課に備え付けの申込用紙、またははがき(1人1枚)かFAXで、郵便番号、住所、氏名、性別、年齢、電話番号を記入し、生涯学習課(〒411-0035大宮町1-8-38、FAX983-0870)へ。
 ※市ホームページから電子申請可
問合せ 生涯学習課(☎983-0881)

青年対象教養講座「スマホカメラ講座」

とき 8月24日(日)午前10時～正午
ところ 生涯学習センター5階第4研修室
内容 スマホカメラの撮影方法(構図やコツなど)、アプリを使った効果的な見せ方
対象 市内在住在勤の18～35歳くらいまでの独身者
定員・参加費 24人(最少催行人数15人)・無料
 ※応募者多数の場合は抽選
持ち物 スマートフォン(機種は問いません)
申込み・問合せ 8月16日(土)までに、電話または電子メールで、氏名、住所、電話番号を生涯学習課(☎983-0883、syougai@city.mishima.shizuoka.jp)へ。※市ホームページから電子申請可

くぼた☆まさと

親子であそぶたのしい工作ショー

とき 9月15日(月・祝)午前11時～11時40分、午後1時30分～2時10分(2回実施)
ところ 生涯学習センター3階講義室
定員・参加費 各回150人・無料
対象 市内在住の小学生以下とその保護者
申込み 往復はがきに、代表者の郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、ご希望の部、必要席数(往復はがき1枚につき4人まで)、全員の氏名、年齢を記入し、8月15日(金)(必着)までに、児童センター(〒411-0035大宮町1-8-38「くぼた☆まさと工作ショー」係)へ(応募者多数の場合は抽選)
 ※返信用宛名面にも住所と名前を記入してください。
問合せ 児童センター(☎983-0890)

親子でソーラーフッカーとエコたわしを作ってみよう

とき 8月23日(土)午前10時～午後3時
ところ 北上公民館2階(天候が悪い場合は、内容・時間の変更があります)
対象・定員 市内在住在学または在勤の小学生以上の親子・15組(応募者多数の場合は抽選)
材料費・持ち物 500円・弁当
申込み・問合せ 8月16日(土)までに直接または電話で北上公民館(☎987-5950)へ。
 ※市ホームページから電子申請可