

健康づくり

問合せ 健康づくり課（保健センター）（南二日町8-35、☎973-3700）

健康づくりセミナー

とき 3月26日(木)午後3時～5時（午後2時30分受け付け）
ところ・定員 生涯学習センター3階講義室・100人
内容 シニアのための健康づくりと銀行との付き合い方について各専門家による談話
講師 祝原豊さん（静岡大学教育学部准教授）ほか
申込み 電話で静岡中央銀行（共催）（☎975-2300）へ。

産前・産後ケアセミナーに参加しませんか

とき 4月24日(金)午後1時30分～4時
ところ・参加費 保健センター東館・無料
対象 妊娠中の人（20人）、平成26年9月～12月生まれの乳児の母（10人）※1歳未満児の託児を10人まで行います。希望者は申し込み時にお伝えください。
内容 ▶妊婦同士、妊婦と乳児の母との交流▶妊婦：マタニティストレッチ～健やかなマタニティライフのために～▶出産後の人：ひめトレエクササイズ～めざせ♡骨盤美人～
持ち物 母子手帳、筆記用具、飲み物、運動のできる服装※香水などを使用するの参加は控えてください。
申込み 4月17日(金)までに電話で健康づくり課へ。

マタニティセミナー

とき 4月9日(木)午後1時30分～4時※申し込み不要
ところ・参加費 保健センター東館・無料
対象・内容 三島市に住民登録のある妊婦・歯科健診、ブラッシング指導、育児体験、グループワーク
持ち物 母子手帳、筆記用具、テキスト（ママパパ学級）、手鏡、歯ブラシ、コップ、飲み物、厚手の靴下※香水などを使用するの参加は控えてください。

学校給食メニューコンテスト優秀賞の決定

地元の農産物を使った「学校給食のメニューコンテスト」の優秀作品が決定し、1月24日保健センターで表彰の式典を開催しました。受賞作品は市内の小中学校で3月より順次メニューとして登場します。※メニューの詳細は市ホームページをご覧ください。
受賞作品 ▶**主食の部** キャロットライス：巻井真理子さん（御園・主婦）▶**主菜の部** 三島芋グラタン：工藤真白さん（北上小5年）▶**副菜の部** 切り干し大根と凍り豆腐の煮物：北條悦子さん（緑町・主婦）▶**汁物の部** 夏バテ解消玉ねぎスープ：秋山亮太さん（中郷小6年）

生涯学習

リリエムクラブ（生涯学習情報宅配便） 会員募集

生涯学習センター4階の学習情報コーナーに集まるイベントなどのチラシを毎月郵送するサービスです。
期間 4月分～平成28年3月分※随時受け付け
郵送料・送付時期 1カ月205円（切手）・毎月10日ごろ
申込み・問合せ 住所、氏名、電話番号、「リリエムクラブ入会希望」と記入し、郵送料（205円切手×希望月分）を添えて、郵送または直接、生涯学習課（☎983-0881、〒411-0035大宮町1-8-38）へ。

北上公民館「いちから始める鑑賞菊づくり講座」

とき 毎月第1金曜日午後1時30分から（全8回）、4月3日(金)（初回）、8回目は楽寿園の菊まつりを解説付きで鑑賞。※応募多数時は抽選
ところ・定員 北上文化プラザ研修室など・15人

対象 市内在住、在勤で全8回参加できる人
講師 一般社団法人全日本菊花連盟公認指導員
材料費 4,000円程度（初回のみ）※別途実費が必要
申込み・問合せ 3月25日(木)までに、直接または電話で北上文化プラザ（☎987-5950）へ。※市ホームページから電子申請可



そばを打ちながら、男の仲間をつくりませんか

とき・ところ 4月25日(土)～平成28年3月26日(土)毎月第4土曜日午前9時～正午・北上文化プラザ調理室
対象・定員 市内在住、在勤の55歳以上の男性（全日程に参加できる人優先）・15人※応募多数時は抽選
持ち物・費用 エプロン、三角巾、布きん、筆記用具、持ち帰り用容器・材料費1回1,500円
申込み・問合せ 3月31日(木)までに、直接または電話で北上文化プラザ（☎987-5950）へ。※市ホームページから電子申請可



中央婦人学級参加者募集

内容 ①全体学習…開閉講式、講演会、野外学習など
②グループ学習…ウォーキング、コーラス、写真、手芸(手編み)、書道、短歌、読書、俳句、創作ダンス、パンフラワー、民謡、舞踊などを予定※開講式は、4月14日(火)午後1時30分から市民文化会館小ホールで実施。
対象・申込金 市内在住の成人女性・3,000円
学習場所 生涯学習センター、市民文化会館ほか
申込み 4月1日(火)～3日(金)午前10時～正午、午後1時～3時に生涯学習センター5階美術室で受け付け。
問合せ 生涯学習課 (☎983-0883)

三島市地域活動連絡協議会会員募集

①児童センターサポートクラブ

対象 高校生以上で子どもと遊ぶことが好きな人、保育士、または保育士を目指している人
内容 児童センターに来る子どもと遊ぶ、子ども対象の講座やイベントの実施(年2～3回)、児童センター事業への協力など
活動日 毎月第3日曜日の午後
活動場所 児童センターなど
活動費用 年1,800円(保険料含む)

②親子クラブ

対象 1歳以上の未就園児とその保護者
内容 リトミック(年間10回)、野外体験(畑事業)、交通安全マスコット作成配布など
活動日 月2回程度
活動場所 生涯学習センター、中郷文化プラザなど
活動費用 親子1組で年3,500円(保険料含む)

③りぼんクラブ

対象 人形劇・読み聞かせなどのボランティア活動に興味がある人
内容 人形劇制作・公演、読み聞かせ、市民対象の講座
活動日 毎週木曜日の午前中
活動場所 生涯学習センターなど
活動費用 年2,000円(保険料含む)

①～③共通事項

申込み 児童センター(生涯学習センター2階)に備え付けの申込書に記入し、児童センターへ提出。
※会員は随時募集中。希望者は見学もできます。
問合せ 児童センター (☎983-0890)

公民館講座受講生募集

対象 市内在住または在勤の人※応募者多数時は抽選

①中郷文化プラザ (☎982-5100)

女性学級 ①全体学習…教養講座、コンサート、野外学習など②グループ学習…絵手紙、着付け、健康表現体操、トリム体操、ペン習字、料理
成人教室 ▶昼…皮工芸、大正琴、パン&ケーキ▶夜…社交ダンス、書道、太極拳、フラワーアレンジメント

少年教室 ▶昼…生け花、マナー▶夜…剣道

②北上文化プラザ (☎987-5950)

女性学級 ①全体学習…教養講座・野外学習など
②グループ学習▶午前…生け花、着付け、くらしのサロン、健康体操、コーラス、茶道、手編み、パンとケーキ、パンフラワー▶午後…新舞踊
実年学級※50歳以上が対象 ①全体学習…教養講座・野外学習など②グループ学習▶午前：演歌▶午後：演歌・社交ダンス・バウンドテニス
成人教室 ▶昼：詩吟、書道、日本画、洋画(水彩・油絵)、パソコン(初心者)▶夜：詩吟、書道
少年教室 書道・伝統文化こども教室(お作法・日本舞踊・お茶など)

③錦田公民館 (☎973-0308)

女性学級 ①全体学習…教養講座、野外学習など
②グループ学習…▶午前：卓球、茶道抹茶、日常習字、食健康、押し花、絵手紙、パソコン初級▶午後：コーラス、健康表現体操、パソコン初級
成人教室 ▶午前：パソコン、新舞踊、大正琴、ストレッチダンス▶午後：囲碁、絵画、着付け、社交ダンス、郷土研究、コーラス▶夜：生け花
少年教室 あすなろ音楽教室(年中・年長児対象)

④坂公民館 (☎972-6676)

生涯学級 ①全体学習…教養講座、野外学習など
②グループ学習…▶昼…琴▶夜…コーラス、カラオケ、押し花、健康体操、ペン習字
申込み ▶①中郷文化プラザの講座は4月2日(木)～8日(火)(4月6日(月)を除く)の午前9時～午後5時に直接中郷文化プラザへ。▶②北上文化プラザ、③錦田公民館、④坂公民館の講座は4月2日(木)～8日(火)(4月5日(日)を除く)の午前9時～午後5時に直接各公民館へ。