

第16回県市町対抗駅伝競走大会壮行会開催

とき 11月18日(水)午後5時20分から
ところ 市役所本館玄関ロビー
問合せ NPO 法人三島市体育協会 (☎981-0200)、
スポーツ推進課 (☎987-7571)

サッカーPK大会開催

とき 11月28日(土)受け付け午前8時30分、午前9時～
午後1時※小雨決行、雨天中止
ところ 南二日町人工芝グラウンド
対象 市内在住、在学の人、平成27年度第2期シンコー
主催サッカー教室受講者※応募多数時抽選、落選の
人にもみ電話連絡
区分 ▶キッズの部…幼稚園の年中・年長▶小学生の部
①…小学1～2年生▶小学生の部②…小学3～6年生
募集数 各8チーム※1チーム4人
参加費 1チーム1,000円※当日支払い

持ち物 飲み物、運動のできる服装、芝をいためつけないスパイク（運動靴可）
申込み・問合せ 11月21日(土)午後5時までに直接、電話またはFAXで市民体育館に備え付けの申込用紙（スポーツインフォメーションみしまホームページよりダウンロード可）に必要事項を記入し、市民体育館（☎987-7570、FAX987-2909）へ。

市民温水プール

11月の休館日 16日(月)終日休館、23日(月・祝)：祝日のため夜間の部休館
●500円でできる水泳教室
とき 11月25日(水)～28日(土)午後0時30分～1時20分
内容 25日(水)バタフライ、26日(木)クロール、27日(金)平泳ぎ、28日(土)背泳ぎ
対象・定員 中学生以上の人・先着20人
申込み 当日、プール受け付けにて申し込み
問合せ 市民温水プール (☎980-5757)

あなたに必要な健康づくりをはじめましょう 健幸運動教室参加者募集

週1回の教室で、筋力トレーニングと効果的な歩き方により有酸素運動を行う、筑波大学の研究成果をもとにした運動教室です。

- 蓄積した内臓脂肪を撃退▶3カ月後には内臓脂肪が減少。動脈硬化の予防や血管の若返りにもつながります。
- 筋力トレーニングでエネルギーを消費しやすい体に▶筋肉量を増やして基礎代謝を上げ、エネルギーが燃えやすい体になり、バランス力も上がり転倒しにくい足腰が期待できます。



▲参加者の声

ところ 市民体育館2階大会議室
対象 40歳以上で医師から運動を禁止されていない市民
教室 以下の5コース（毎回約1時間半）

開催曜日	コース	開始時間	募集定員
火曜	午後コース	午後1時30分	10人
	夜間コース	午後7時	19人
金曜	午前コース	午前10時	16人
	午後コース	午後1時30分	19人
日曜	午前コース	午前10時	23人

期間・回数 平成28年1月～6月の6カ月間・全20回
参加費 18,000円※開始時と3月末に3カ月分(9,000円)ずつ徴収します。教室開始後の返金はできません。(各教室の継続は最長1年間)
特典 専用歩数計(5,700円相当)を初回限定でプレゼント※各コース定員になり次第、受け付けを終了します。
申込時に12月に実施の事前説明会および体力測定会(出席必須)の予定を連絡します。
申込み・問合せ 11月30日(月)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

