

## 歯と口の健康まつり

とき 6月5日(日)午前9時30分～正午

ところ 生涯学習センター

内容 ▶歯と口の健康図画・ポスター展（表彰および展示）▶歯科医師による歯の検診▶歯科衛生士によるブラッシング教室▶歯科技工士による石膏手形づくり▶薬剤師による薬よろず相談▶8020推進員による紙芝居▶三島市障がい者就労支援きょうどう隊による販売▶抽選会など※駐車台数に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

## ノルディック&タニタ監修メニュー昼食会

とき 5月14日(出)午前9時30分～午後1時（昼食会終了）

ところ せせらぎノルディックコース※楽寿園駅前口集合

定員 先着30人※親子で参加可能

内容 ノルディック・ウォーク体験、タニタ監修メニューの昼食会

持ち物 飲み物、タオル、雨具、ウォーキングできる服装、靴、帽子※ポールは1セット500円で貸し出し（子ども用ポール有り）

参加費 ▶一般…1,700円▶三島市ノルディックウォーキング協会会員…1,500円※昼食代、保険料含む

タニタカフェメニューやタニタ監修メニューでおなじみ

## コンディショニングカフェ CAFE LOHAS で健康づくり

### ●シェイプアップフィットネス教室

とき 全日程午前9時30分～11時

	とき	内容
1	5月24日(火)	体組成測定、シェイプアップの理論と実技
2	6月7日(火)	体幹集中エクササイズの理論と実技
3	6月21日(火)	足腰を鍛え燃焼系ボディになる理論と実技
4	7月5日(火)	体組成測定と今までのおさらい

ところ カフェロハス（大宮町3-18-34）

対象・定員 高校生以上・先着15人

費用 3,500円（全4回分）

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

参加特典 ▶当日、希望者にはランチを特別価格500円で提供▶7月5日(火)はタニタスイーツの試食有り

申込み カフェロハス（☎941-9651）※水曜定休

申込み 三島市ノルディックウォーキング協会事務局（☎974-4192）※要事前申し込み

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

## ～食育の日普及啓発イトーヨーカドー協働事業～ みしまるくん・みしまるこちゃんの食育シール

毎月19日は“食育の日”、“三島市民家族団らんの日”です。啓発のため、シールを無料で配布します。みしまるくん、みしまるこちゃんも登場します。

とき 5月18日(水)午前10時～11時30分

ところ イトーヨーカドー三島店内※なくなり次第終了

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

## 5月31日は世界禁煙デー

「受動喫煙」とは、喫煙者の周りにいる人がたばこの煙を吸ってしまうことです。受動喫煙者は、気管支炎や肺炎にかかりやすくなるといわれています。自分と周りの人の健康のため、たばこをやめてみませんか。保健センターでは禁煙の相談を行っています。ぜひ、相談してください。

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

### ●パーソナルトレーニング体験会

とき・対象 ※各回先着3人

	とき	時間	対象
1	5月17日(火)	午前9時から	健康増進目的の人（男性、女性とも可）
2	5月31日(火)		
3	6月3日(金)	午後6時	筋力アップ目的の人（男性）
4	6月17日(金)	30分から	シェイプアップ目的の人（女性）

ところ カフェロハス（大宮町3-18-34）

費用 500円

内容 体組成測定、トレーニングマシンやストレッチポールを利用したトレーニング体験

参加特典 次回以降の予約で初回のみ通常5,000円のところ4,000円

申込み カフェロハス（☎941-9651）※水曜定休

問合せ 健康づくり課（☎973-3700）

# スポーツ

## 市民体育館

5月の休館日 16日(月)

### ●5月のトレーニングルーム利用者講習会

▶午前10時から…4日(水・祝)、11日(水)、18日(水)

▶午後3時から…7日(土)、14日(土)、28日(土)▶午後7

時から…5日(木・祝)、15日(日)、26日(木)、29日(日)

料金 大人100円、高校生50円※午後7時からの場合

は大人200円、高校生100円

※中学生以下の人は利用不可。当日受け付け、予約不要

### ●グラウンド抽選会(7月分) 5月31日(火)

▶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▶

ナイター(北小、向山小、西小、南中、北上中、中

郷西中、長伏グラウンド、錦田グラウンド)…午後

7時▶南二日町人工芝グラウンド…午後7時30分

問合せ 市民体育館(☎987-7570)

## 市民温水プール

5月の休館日 16日(月):終日休館

### ●学割キャンペーン

温水プール利用時に学生証提示で入場料が200円になります。※通常300円

とき 6月30日(木)まで

対象 大学生、専門学校生※利用券購入前に、受付で学生証を提示してください

問合せ 市民温水プール(☎980-5757)

## 自分の体を知ろう!体組成測定会

とき 5月29日(日)午前9時15分~午後0時20分、午後1時15分~4時20分

ところ・対象 市民温水プール・中学生以上

費用 200円※温水プールを利用しなくても参加可、2月21日(日)に実施した測定会の結果を持参した人は無料

問合せ 市民温水プール(☎980-5757)

## ソフトバレーボール大会参加者募集

とき 6月19日(日)午前9時~午後4時30分

ところ 市民体育館

募集数 ▶市長杯争奪リーグ…12チーム▶フレンド

リーリーグ…24チーム▶レディースリーグ…12チ

ーム※先着順、1チーム6~8人

対象・費用 市内在住、在勤で15歳以上の人(50歳以上の人は市外でも可)・1チーム2,000円

申込み・問合せ 5月30日(月)までに、スポーツ推進課(☎987-7571)へ。※後日トーナメント抽選会有り

あなたの力を地域で活かしてみませんか

## 地域安心サポーター(レインボー)養成講座参加者募集

高齢者に優しい地域づくりを目指し、住民自らが考え、人や社会とのつながりの大切さを学ぶ講座です。

卒業生には、地域の見守りや声掛け、サロンの立ち上げなど、幅広く活動をしている人もいます。※参加無料

とき・内容 全日程午前9時30分~正午

ところ 社会福祉会館大会議室※駐車場はありません

対象・定員 全日程参加できる市内在住の人・30人

※応募多数時抽選

申込み 6月3日(金)までに、市社会福祉協議会(☎972-3221)へ。

問合せ 地域包括支援室(☎983-2689)

	とき	内容	講師
1	6月16日(木)	開講式、オリエンテーション、地域安心サポーターについて、ころがまえ、コミュニケーション・守秘義務	市障がい者応援大使めんぼーくん
2	6月23日(木)	社会的背景と地域の現状、これからの地域づくり(包括ケアシステム)、総合支援事業について	地域包括支援センター
3	6月30日(木)	介護保険・介護予防について、地域包括支援センターの役割	地域包括支援センター
4	7月7日(木)	認知症について、認知症の人への対応方法	岡クリニック岡先生
5	7月14日(木)	高齢者の心と体について	East-One 三島
6	7月21日(木)	権利擁護(虐待、消費者被害)、自分ができることを考える、閉講式、修了証授与	地域包括支援センター、市民生活相談センター