

◎健康づくり課（保健センター）
 ☎973・3700、FAX 976・8896
 ◎411・0832 南二日町8・35

【凡例】

時とき・場場所・内内容・講講師・費費用（記載なしは無料）・対対象・定定員
 持持ち物・注注意事項・申申込み（記載なしは不要）・問問合せ

講座・募集

女性のためのひめトレ〜骨盤底筋を鍛えて悩み解消！〜

時7月2日、16日、8月6日、20日（各日曜日）※全4回午

前10時から（1時間程度）

場カフェロハス

（大宮町3・18・34）

内骨盤にアプローチするエクササイズ「ひめトレ」を実施。

※毎回トレーニング後に1ドリンクサービス。最終回には

ご褒美スイーツあり

講小島由美さん（ひめトレ普及員）

費3500円（4回分）

内女性限定。産後の骨盤開きが気になる人（産後3カ月以上）

尿失禁でお悩みの人、ウエスト周りや下半身太りが気になる人、姿勢が気になる人

定先着15人

持タオル（トレーニングで使用）

貸出あり）、運動しやすい服装（ジーンズ不可）・靴

申・問カフェロハス

☎941・9651

Pick Up!!

筋力低下予防のための健康づくり料理教室

とき	ところ	定員	締切
7月13日(休)	北上文化プラザ	25	7月6日(休)
7月19日(休)	生涯学習センター	23	7月12日(休)
7月20日(休)	保健センター東館	20	7月13日(休)
7月21日(金)	中郷文化プラザ	22	7月14日(金)
7月25日(火)	保健センター東館	20	7月18日(火)
7月28日(金)	保健センター東館	20	7月21日(金)
8月3日(休)	錦田公民館	18	7月27日(休)
8月22日(火)	中郷文化プラザ	22	8月15日(火)
8月24日(休)	生涯学習センター	23	8月17日(休)
8月25日(金)	北上文化プラザ	25	8月18日(金)
8月29日(火)	生涯学習センター	23	8月22日(火)
8月30日(休)	生涯学習センター	23	8月23日(休)
9月1日(金)	錦田公民館	18	8月25日(金)
9月14日(休)	中郷文化プラザ	22	9月7日(休)
9月15日(金)	北上文化プラザ	25	9月8日(金)

時午前9時45分～正午（受付は午前9時30分から）

内①保健師・栄養士の講話②調理実習と試食

日本大学短期大学部食物栄養学科と共同開発した、夏野菜たっぷり栄養バランスの取れたメニューを作ります。

内市内在住・在勤・在学の人※小学生以上

持エプロン、ふきん（2、3枚）、三角巾（バンダナなど）、筆記用具、健幸マイレージポイントカード ※持っている人のみ

申・問各締切日までに健康づくり課

ゴルフ場々涼みウォーキング

時7月30日(日)午後4時30分～6時30分※雨天中止

場芦の湖カントリークラブ

内夕焼け空の下、普段歩くことができないゴルフ場のコースを歩きます

費1000円

定先着50人

持動きやすい服装・靴、飲み物、タオル

注送迎バス定員は25人（先着順）

※午後4時保健センター集合

申7月24日(月)までに健康づくり課

お知らせ

もっと生かそう

「かかりつけ歯科医院」

口腔内の健康づくりには、毎日の歯みがきに加え、歯科医院で行うケアが必要です。気軽に頼れる歯医者さん「かかりつけ歯科医院」を作りませんか。生涯自分の歯で過ごせるよう歯科へ受診しましょう。

歯科医院で出来ること

むし歯や歯周病（歯周ポケットの深さ、歯肉からの出血）、

歯科医院はお口の健康サポーターです



▲三島市歯科医師会会長 鷺巣暢夫先生

問健康づくり課

注受診間隔は6カ月を推奨（歯科医と相談）。1回約2000

円3500円

歯みがき状況などのチェック。歯石除去、必要に応じてレントゲン検査など

申込時の【基本事項】 メール・はがき・FAXなどの場合、必ず①事業名②郵便番号・住所③電話番号④参加者全員の氏名（ふりがな）・年齢・学年⑤保護者氏名⑥返信用あて名（往復はがきの場合）※6月1日から往復はがきは20円増額されています。

- 募集**
- 夏休み短期水泳教室**
■水慣れコース（幼児）
 時 7月24日(月)～28日(金)午後0時30分～1時20分
 対 4～6歳の未就学児※12月25日までに4歳になる人
 定 30人※応募多数時抽選
■水慣れ・バタ足コース（小学生）
 ※水慣れとバタ足の2クラスに分かれて指導します。
 時 ① 7月24日(月)～28日(金)午後4時30分～5時20分
 ② 7月31日(月)～8月4日(金)午後0時30分～1時20分
■水に潜ることができない人（水慣れクラス）、「けのび」が3m以上できる人（バタ足クラス）
 定 ①②各30人※応募多数時抽選

- ◎市民体育館
☎ 987・7570、FAX 987・2909
 ◎市民温水プール
☎ 980・5757、FAX 987・2909
 ◎スポーツ推進課
☎ 987・7571、FAX 987・8550
 ⊗ sport@city.mishima.shizuoka.jp
 ㊦ 411・0033 文教町2・10・57
 ㊧ 指定管理者ホームページ
http://www.sports-info.jp/
【凡例】 時とき・場所・内容・講師
 師・費用（記載なしは無料）・対象・定員・持ち物・注意事項・申込み（記載なしは不要）・問合せ



▲みんなと一緒に水と仲良くなろう

- はじめてのクロールコース（小学生）**
 時 7月31日(月)～8月4日(金)午後4時30分～5時20分
 対 バタ足で12・5m以上泳げる人
 定 30人※応募多数時抽選
■クロール矯正コース（小学生）
 クロールの泳力養成・フォーム矯正をおこないます。
 時 7月31日(月)～8月4日(金)午前8時30分～9時20分
 対 クロールで25m泳げる小学3年生以上
 定 10人※応募多数時抽選
■共通事項
 費 各コース4100円※初回に一括で支払い
 申 7月4日(火)【必着】までに往復はがきに上記の【基本事項】、希望コース・時間を市民温水プール㊦411・0033 文教町2・10・57※7月14日(金)までに返信はがきが届かない場合、ご連絡ください。
■命を守る！着衣泳講習会
 時 7月9日(日)午後0時30分～1時20分
 内 着衣のまま水に浮く方法や救助方法などを学ぶ
 費 大人300円、子ども200円（入場料のみ）
 対 小学生以上※小学2年生以下保護者同伴
 定 先着30人
 持 洗濯した衣服（長袖・長ズボン）、室内シューズ、スミングキャップ、水着、タオル、着替え
 申・問 当日までに市民温水プール

- パパと一緒にプールで遊ぼう**
 時 7月23日(日)午後0時30分～1時20分
 内 水慣れ、ボールや浮島を使った遊びなど
 費 820円（2人分）※午後の部の入場料含む
 対 オムツのとれた3～5歳の幼児とその父親
 定 先着20組40人
 持 水着、タオル、水泳キャップ、アームヘルパー
 申 7月7日(金)午前11時～20日(木)午後8時に、申込用紙（受付備え付け）を市民温水プール
 問 市民温水プール

企業・商店名	雑誌名
はじめてきもの 小梅	美しいキモノ
学研教室	エッセ
文盛堂	NHKきょうの料理、クイーン
生活クラブ生活協同組合	うかたま本の雑誌
静岡管公学生服株式会社(三井人形)	クロワッサン
有限会社トータルシヨップミナミ	NHK趣味の園芸
大岡信ことば館	PHP
ポートエル	ダ・ヴィンチ
問図書館	地域、ベターケア

雑誌スポンサーを募集します
 雑誌スポンサーになっていただいた企業は、提供雑誌の最新号カバーと雑誌架に広告を掲示します。
 ※詳細は、図書館ホームページ
現在のスポンサー

Library
図書館からのお知らせ

- ◎図書館 大宮町1・8・38
☎ 983・0880、FAX 983・0876
 ◎中郷分館 梅名353・1
☎ 982・5102、FAX 982・5103
 ㊧ 図書館ホームページ
https://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/