

◎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



▲「NOSS（ノス）」により
 体幹が鍛えられ、幅広い
 世代が楽しめます

対 初見しまタニタ健康くらぶ会員
 （親子参加可）、市内在住、在
 勤、在学の人
 定 50人
 ※会員優先応募多数時抽選
 申・問 2月16日（金）までに健康づ
 くり課

内 日本舞踊の運動プログラム
 [NOSS（にほん・おどり・
 スポーツ・サイエンス）] 体験
 ※日本舞踊と、最新のスポー
 ツ科学から生まれた、健康プ
 ログラム。西川流三世家元の
 西川右近総師と、中京大学・
 湯浅景元教授の共同研究によ
 り考案。

講座・募集

みしまタニタ健康くらぶセミ
 ナー（日本舞踊で癒やしの運動
 プログラム）
 時 2月25日（日）午前10時～正午
 場 生涯学習センター

Pick Up!!

A・RU・KU ～みしま散歩とカラダリフレ～ 2018

アウトドアスポーツが楽しめる^{けんこう}健康イベント。

時 3月11日（日）午前10時～午後3時

■ ノルディックウォーキング全国大会（同時開催）

受付 楽寿園駅前口※参加者のみ入園料無料

場 せせらぎノルディックコース

※スタート、ゴールは楽寿園

内 フリーウォーク、中級5km、上級9km

費 ポール持参100円、ポールレンタル500円

定 300人

申 3月9日（金）までに健康づくり課

■ 楽寿園メインステージイベント

▶ 午前11時30分：ポステアウォーキング

申 3月9日（金）までに健康づくり課

▶ 午後0時30分：かけっこ姿勢教室

▶ 午後1時30分：握力、腕っぶり最強決定戦

■ ブース出展（園内ブース会場）

内 アウトドアグッズの販売、飲食など

■ 体験教室（園内イベント会場）

内 スラックライン（綱渡りスポーツ）、ブローライ
 フル（パイプにボールを入れターゲットに当て
 る）、ヨガ、ツリー
 クライミングなど

問 健康づくり課

▶ ツリークライミ
 ング体験で樹上から
 何が見えたかな



初心者向けノルディックウォー
 キング体験会（北上地区）
 時 2月24日（土）午前10時～正午
 場 北上文化プラザ※雨天時室内
 内 初心者講習会の後、北上地区
 をノルディックウォーキング
 （約3km）※ポール貸出無料
 講 三島市ノルディックウォーキ
 ング協会
 定 20人
 申・問 2月23日（金）までに健康づ
 くり課

スマートウエルネス

酒害相談
 毎月第1火曜日午前10時～正午
 ※日程変更あり（調整可能）
 場 保健センター

お知らせ



▲ 2本のポールで歩行を
 補助。運動効果あり

内 三島断酒会会員によるお酒に
 ついての相談
 申・問 前日までに健康づくり課
 ラージボール卓球教室
 時 毎週火曜日
 午後1時30分～2時30分
 内 通常より4ミリ大きいボール
 を使ったラリーを続けやすい
 卓球
 費 500円
 問 県総合健康センター
 ☎ 973・7000

夜間・休日に急病になったときは

科目	内科・外科・小児科		外科	耳鼻科・眼科 産婦人科
医療機関	三島メディカルセンター (南本町4・31)	沼津夜間救急医療センター (日の出町1・15)	三島消防署※当番医を紹介	
平日	午後6時～10時	午後8時30分～ 翌日午前7時	午後10時～ 翌日午前9時	
土曜日	午後2時～9時	午後6時～ 翌日午前7時	午後9時～ 翌日午前9時	午前8時～ 午後5時
日曜日・ 祝日	午前9時～ 午後9時			
連絡先	☎972・0711	☎926・8699	☎972・5800※問合せのみ	
備考	119番での問合せはご遠慮ください。 受診時は、保険証を持参してください。			

休日の歯科診療		
2月4日(日)	かげしま歯科(谷田)	☎971・2881
2月11日(日・祝)	かまた歯科クリニック (文教町)	☎980・5505
2月12日(月・振)	かたの歯科(谷田)	☎973・6111
2月18日(日)	中村歯科医院(中央町)	☎971・3411
2月25日(日)	北岡歯科医院(広小路町)	☎972・8119
3月4日(日)	サクラ歯科(大社町)	☎975・8868

歯科診療時間 午前9時～午後4時
 ※詳細は市ホームページの「歯科休日診療当番表」をご覧ください。

夜間・ 休日 相談先
<ul style="list-style-type: none"> ・静岡県内の当番医情報 ☎ 0800・222・1199 ・子どもの救急電話相談：☎ # 8000、☎ 054・247・9910 ：午後6時～翌朝8時 ・精神科救急情報 ☎ 054・253・9905：24時間対応 ・救急テレホンサービス ☎ 983・0116 ・三島メディカルセンター ☎ 972・0711：音声ガイダンス

三島市 歯科休日

ほけんの相談・健診・講習

事業	日	時間	対象・内容	会場
乳幼児健康相談会	2月13日(火)	受付午前9時15分～10時15分	身体計測・育児・発達相談など	保健センター
前期離乳食講習会	2月21日(水)	午前10時15分～正午 ※要予約、受付午前10時から	満4～5カ月児	
後期離乳食講習会	3月7日(水)	午前9時15分～正午 ※要予約、受付午前9時から	満8～9カ月児	
3カ月児健康教室	3月1日(木)	対象者には通知 ※詳細は通知参照	満3カ月児	
1歳6カ月児健康診査	3月6日(火)		満1歳6カ月児	
2歳児健康相談会	2月16日(金)		満2歳児	
3歳児健康診査	2月15日(木)		満3歳児	
2歳6カ月児・3歳6 カ月児フッ化物塗布	2月16日(金)	対象者には各健診で案内	満2歳6カ月児・満3歳6カ月児	
総合健康相談会	2月13日(火)	受付午前9時30分～11時30分	血圧・体脂肪・超音波骨密度測定・健康相談	
栄養個別相談会	毎週月曜日	午前9時15分～正午 ※要予約 ☎973・3700	大人の食に関する困りごとや生活習慣病予防の相談	
酒害相談	3月6日(火)	午前10時～正午※要予約 ☎973・3700(緊急時、日程調整可)	本人や家族のアルコールによる悩み相談	
こころの電話相談	祝日を除く月曜～金曜日、午前8時30分～午後5時 ※専用電話 ☎922・5562		こころの悩み相談	
Eイズ検査・梅毒検査 B型・C型肝炎検査	検査により曜日・時間の指定あり ※要予約 ☎920・2109		各種採血検査	