

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）

●市民体育館
☎ 987・7570、FAX 987・2909
●市民温水プール
☎ 980・5757、FAX 980・5775
●スポーツ推進課
☎ 987・7571、FAX 987・8550
☎ 411・0033 文教町2・10・57
⑤指定管理者ホームページ
http://www.sports-info.jp/

【凡例】 時とき・場場所・内容・講師・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

5月の休館日

■市民体育館（体育施設全般）
▼終日…21日（月）
▼市民温水プール
▼終日…21日（月）
▼夜間…3日（木・祝）、4日（金・祝）、5日（土・祝）

5月の利用者向け情報

グラウンド抽選会（7月分）

5月31日（休）（会場：市民体育館）

▼南二日町多目的…午前9時
▼北上…午前9時30分
▼長伏A（日中）、長伏B・C、錦田（日中）…午後6時30分
▼ナイター8施設…午後7時
▼南二日町人工芝…午後7時30分
●市民体育館

トレーニングルーム

利用者講習会

時▼午前10時…9日（水）、23日（水）、30日（水）▼午後3時…5日（土・祝）、12日（土）、26日（土）、6月2日（土）
▼午後7時…3日（木・祝）、6日（木）、13日（木）、17日（木）、6月3日（木）
※当日受付、予約不要
●大人1000円、高校生50円
※午後7時から大人2000円、高校生1000円
●市民体育館

募集

第18回三島市ソフトバレーボール大会 参加チーム募集
時 6月17日（日）
午前9時～午後4時30分
●市民体育館

●募集数（1チーム6～8人）
①市長杯争奪リーグ…12チーム
②フレンドリーリーグ…24チーム
③レディースリーグ…12チーム
※①②は男女混合（女性2人以上）、③は女性のみ
●1チーム2000円
●市内在住、在勤で15歳以上の人
※50歳以上の人は市外可
●5月21日（月）までに申込書（市民体育館備え付け、市ホームページからダウンロード可）

Pick Up!!

～初心者向け～
ノルディックウォーキング体験会 in 錦田

時 5月19日（土）午前10時～正午
場 錦田公民館（集合・解散場所）
●ノルディックウォーキングを知らない人でも安心して参加できる体験会を開催します。
初心者講習会の後、ノルディックウォーキング（約3km）で歩きます。

※無料レンタルポール（前突き）あり
●三島市ノルディックウォーキング協会

定 20人
●駐車場は利用できません
●5月18日（金）までに健康づくり課
☎ 973・3700



▲2本のポールをもって歩きます。

と参加費をスポーツ推進課
●説明会・組合せ抽選会
時 5月27日（日）午後7時
場 市民体育館大会議室
●スポーツ推進課
●第19回しずおか市町対抗駅伝強化選手募集
大会開催日 12月1日（土）
●市内在住、在勤の小学4年生以上で、月4回程度の練習に参加できる人
●7月30日（月）までにFAX、郵送で申込書（市民体育館備え付け、市または三島市体育協会ホームページからダウンロード可）



▲目指せ！3年連続入賞
写真提供＝静岡新聞社

ロード可）をスポーツ推進課、またはFAXで三島市体育協会 960・9780
※早期に練習会を立ち上げるため、早めにお申込みください。
●三島市体育協会 ☎ 981・0200（月曜・水曜・金曜日午前10時～午後4時※祝日除く）
●スポーツ推進課

情報

みしまタニタ健康くらぶ
新ポイント制度スタート！

歩いた分だけ貯まり、1P=1円換算のポイントですが、500P貯まると自動的に「500円券」が郵送で自宅に届きます。「500円券」を更新料に充てられます。たくさん歩いてお得にポイントを貯めましょう。

■更新方法

- ① 500P貯まると「500円券」が届く。
(ポイントの引き換えは、毎月)
- ② 会員有効期限が近くなると「更新案内(納付書付)」が届く。
- ③ みしま健幸塾または保健センターに「納付書」と集めた「500円券」を持参。
- ④ 後日、新しい有効期限シールと更新完了通知が郵送で届き、更新完了。

※ポイントは、「からだカルテ」で確認ができます。「500円券」はタニタ監修メニュー提供店でも利用可能。

問健康づくり課 ☎ 973・3700

情報

みしまタニタ健康くらぶ
ミニ講座「からだカルテの使い方」

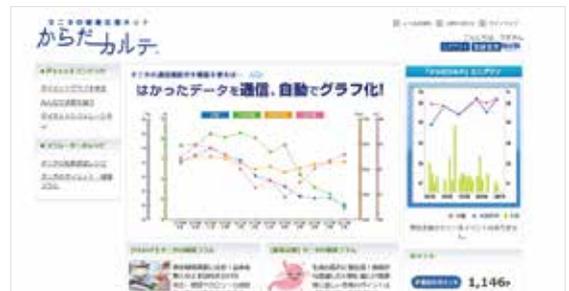
みしまタニタ健康くらぶ会員特典である「からだカルテ」の使い方を伝授！今更聞けない活動量計の使い方など、教えます！会員でない人、気になっているけど何ができるのか分からない…そんな人も大歓迎！

時 5月23日(水)午後2時から

場 みしま^{けんこう}健幸塾 (中央町1・40)

定 5～10人※申込不要

問健康づくり課 ☎ 973・3700



▲からだカルテイメージ

募集

～メタボ予防・改善から介護予防まで～
けんこう
健幸運動教室 10期募集

筑波大学の研究で作られたイーウエルネスシステムを使用し、身体活動量、ライフスタイルに応じた運動プログラムを提案します。個別のプログラムが作成されるので、幅広い年代をサポートします。

■教室の曜日と時間 (1コース約1時間30分)

開催曜日	コース	開始時間	定員※先着順
火曜日	夜間コース	午後7時から	11人
金曜日	午前コース	午前10時から	8人
	午後コース	午後1時30分から	10人
日曜日	午前コース	午前10時から	21人

期間 7～12月の6か月間(全20回)6月実施の事前説明会と体力測定会の両日参加が必要。日程は問合せ

- ☑①筋力トレーニングと有酸素運動(エアロバイク)
- ②日頃の運動量をレポートでお知らせ(月1回)
- ③管理栄養士による栄養講座を実施

※教室では、専用歩数計を無料貸与します。

費 6か月分：1万8,000円(6月の体力測定会と10月初旬に3か月分9,000円を徴収)

※教室開始後の返金はできません

対 40歳以上で医師から運動を禁止されていない市民
(心臓ペースメーカー装着者は参加できません)

申・問 5月25日(金)までに

健康づくり課 ☎ 973・3700

特典：教室終了時に、健康に関するプレゼントあり。



▲有酸素運動



筋力トレーニング▶