

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  
◎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：20日（月）

■市民温水プール

▼終日：20日（月）

▼夜間：1日（水・祝）

5日（日・祝）※

利用者向け情報

グラウンド抽選会（7月分）

5月31日（金）（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

▼ナイター施設：午後7時

▼南二日町人工芝：午後7時30分

閩市民体育館

トレーニングルーム

利用者講習会

時▼午前10時：5月8日（火）

15日（水）、29日（水）

▼午後3時：5月11日（土）、

18日（土）、25日（土）、6月8日（土）

▼午後7時：5月12日（日）、

19日（日）、23日（木）、30日（木）、

6月2日（日）、6日（木）

※当日受付、予約不要

■大人1000円、高校生500円

※午後7時から大人2000円

高校生1000円

■高校生以上

閩市民体育館

募集

母の日・父の日似顔絵募集

お母さんやお父さんの似顔絵

を持参で、プールの小人無料券

を1人1枚プレゼント

揭示期間 6月16日（日）まで

揭示場所 市民温水プール

■3歳～小学2年生

■5月1日（水・祝）から受付

で配布する専用紙に似顔絵

を描いて6月16日（日）までに提

出※専用紙のみ受付可、似

顔絵の返却期間：6月18日（火）

～30日（日）

閩市民温水プール

生活筋力向上ゆっくりプログラム

時毎月第2・第4火曜日

午後1時～2時

場市民体育館2階大会議室

■日常生活に必要な筋力を向上

させる運動プログラムを実施

■5000円※当日現金支払い

■40～80歳までの人

■25人※応募多数時抽選

落選者に電話連絡

■室内シューズ、タオル、飲み物

■申・閩毎月1日に翌月開催分受

付開始。各回1週間前の午後

9時まで、直接または電話

で、市民体育館

宝探しゲーム

時5月5日（日・祝）

①午前10時50分

②午後2時50分

場市民温水プール

■プールに沈んでいるお宝を拾

うゲームです

■入場料のみ：大人3000円、

子ども・減免対象者：2000円

■オムツの取れている3歳～小

学2年生とその保護者

■各回先着35組

■当日①午前10時30分②午後2

時30分からプールサイドにて

受付

閩市民温水プール

第19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16日（日）

午前9時～午後4時30分

場市民体育館

■募集数（1チーム6～8人）

①市長杯争奪リーグ…8チーム

②フレンドリーリーグI…16

チーム③フレンドリーリーグ

II…16チーム

※①②は男女混合（女性2人以

上）、③は男女混合（女性2

人以上かつ全員が50歳以上）

もしくは女性のみ

■1チーム2000円

■対市内在住、在勤で15歳以上の人

※50歳以上の人は市外可

■5月21日（火）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）

と参加費をスポーツ推進課

■説明会・組合せ抽選会

時5月26日（日）午後7時

場市民体育館大会議室

閩スポーツ推進課



▲1チーム6～8人の、ソフトバレーボール大会の参加チームを募集！

（※）広報みしま4月15日号、3ページ「ゴールデンウィーク中の公共施設業務予定」一覧表に誤りがありました。表下注釈「※4」「※5」の記載を見ると「市民温水プール」は4月29日のみが夜間休館であると誤解を招くような表記をしましたが、正しくは「4月29日～5月5日までの7日間が夜間休館」です。また、20周年記念イベントは4月29日のみの開催です。お詫びして訂正します。

◎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

## 講座・募集

### 未来の元気っ子応援セミナー （パパママセミナー）

時①6月8日(出)午前8時45分～  
正午※受付午前8時30分から  
②7月6日(出)午前8時30分～  
午後0時50分のうち2時間20  
分（時間予約制）

場保健センター 東館

内①だしの取り方実習、プレパ  
パの体組成測定・トレーニング  
など

②妊婦体験、育児体験（沐浴  
実習・ミルクの作り方など）

対妊婦とその夫

（原則2日間参加できる人）

定20組

持母子手帳、筆記用具、テキスト

（「ママパパ学級」を持っている

人）、エプロン・三角巾（①のみ）

申・㊟5月24日(金)までに健康づ

くり課 ☎973・3700

### 産前・産後ケアセミナー

時6月26日(水)

午後1時30分～午後4時

場保健センター 東館

内妊婦同士、妊婦と乳児の母と  
の交流

▼妊婦…分娩について、マタ  
ニティストレッチ～健やかな

マタニティライフのために

▼出産後の人…ひめトレエクサ  
サイズ～めざせ♡骨盤美人

対①妊娠中の人…20人

②平成30年12月～平成31年1  
月生まれの子の育児の母…10人

持母子手帳、筆記用具、飲み物

申・㊟6月19日(水)までに健康づ

くり課 ☎973・3700

※1歳未満児の託児を10人まで  
行います（要申込）

### マタニティセミナー

時6月6日(木)午後1時30分～4時

場保健センター 東館

内歯科健診、ブラッシング指導、  
育児体験、グループワーク

育児体験、グループワーク

対市に住民登録のある妊婦

持母子手帳、筆記用具、テキス

ト（ママパパ学級）、手鏡、  
歯ブラシ、コップ、飲み物、  
厚手の靴下（冷える人のみ）

厚手の靴下（冷える人のみ）

問健康づくり課

☎973・3700

お願い におに敏感な人もいます  
ので、妊婦向けセミナーでは、香  
水などの使用はお控えください。

### 『健康セミナー』アンチエイジ ング（抗老化）しませんか

時6月15日(出)

午後1時30分～3時30分

場社会福祉会館4階会議室

内セラバンドを使い運動筋力低  
下防止トレーニングを学ぶ

定50人

講静岡県柔道整復師会事業部員  
申・㊟ライフサポートセンター  
東部事務所 ☎929・9820

東部事務所 ☎929・9820

### スマートウエルネス

ノルディックウォーキング体験  
会in北上文化プラザ

時6月19日(水)午前10時～正午

場北上文化プラザ

内初心者講習会の後、約3kmの  
ノルディックウォーキング

定20人

持動きやすい服装、靴、タオル、  
飲み物※無料レンタルポール  
（前突き）あり

申・問健康政策戦略室

☎973・3700

### みしまタニタ健康くらぶ

「もつと活用セミナー」

時6月22日(出)午前10時～11時30分

場保健センター

内みしまタニタ健康くらぶの知  
らないこと、基礎から豆知識  
まで全部教えます！会員でな  
い人もぜひお越しください。

持活動量計（会員のみ。50ポイ

ントプレゼント！）

問健康政策戦略室

☎973・3700

### お知らせ

#### 酒害相談をご利用ください

「お酒がやめられない」「アル  
コール専門病院はどこか？」な  
ど、三島断酒会員がアルコール  
による悩みや相談に応じます。

時原則毎月第1火曜日

午前10時～正午

※日程は変更あり。指定日に都  
合がつかない場合、調整も可  
能です。ご相談ください。

場保健センター

申・問前日までに健康づくり課

☎973・3700または

三島断酒会 ☎971・2641

#### 5月31日は世界禁煙デー

自分自身の健康のため、大切  
な人のため、1日だけ禁煙して  
みませんか。もし、たばこがや  
められないのならそれは、ニコ  
チン依存症という病気です。禁  
煙外来の紹介などたばこについ  
ての相談を行います。お気軽に  
ご相談ください。

問健康づくり課

☎973・3700

### 【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