

◎健康づくり課
 (保健センター・健康政策戦略室)
 ☎ 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

マタニティセミナー

時 10月3日(木)

午後1時30分～4時

場 保健センター東館

※申込不要

内 歯科健診、ブラッシング指導、
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
ト(「ママパパ学級」を持っている人)、手鏡、歯ブラシ、
コップ、お飲み物、厚手の靴
下(冷える人)

問 健康づくり課

10月産前・産後ケアセミナー

時 10月30日(水)

午後1時30分～4時

場 保健センター東館

内・対

①妊婦20人・マタニティリスト

レッチ、助産師さんの話など

②平成31年4月から令和元年

5月生まれの乳児の母10

人・ひめトレエクササイズ

ズームぎせ♡骨盤美人くなど

持 動きやすい服装でご参加ください

申・問 10月23日(水)までに

健康づくり課

※1歳未満児の託児を10人まで
(要申込)

お願い におい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。

みしまタニタ健康くらぶ

「タニタレシピ本のメニューを
作るっ!」

時 10月22日(火・祝)

午前10時～正午

場 保健センター

内 「タニタの社員食堂レシピ本」

に掲載している減塩なのにお
いしい500キロカロリーま
んぶく定食を実際に作ってみ
ましょう!タニタ式の食事は
を体験できる料理教室です。

講 みしまタニタ健康くらぶ
ヘルスコンシェルジュ

対 みしまタニタ健康くらぶ会員

※会員でない人は、当日、入会

登録が可能です。詳細はお問
合せ下さい。

定 30人

持 エプロン、三角きん、ふきん、
活動量計

申・問 10月11日(金)までに
健康政策戦略室

Pick Up!!

インフルエンザ 予防接種費用を助成します

ワクチンの効果が現れるまでに2週間ほどかかるため、11月～12月上旬頃までの接種をお勧めします。予診票は接種まで大切に保管をお願いします。

実施期間 10月1日(火)～令和2年1月31日(金)

予診票(水色)を9月下旬ころ対象者に送付

注意 指定医療機関でのみ接種できます

■高齢者

対象 市に住民登録のある①65歳以上の人または

②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器機能、免疫機能に障害のある人(身体障害者(内部障害)手帳1級保持者)

自己負担額 1,400円(生活保護受給者は無料)



高齢者には右図の封筒が届きます▶

■中学3年生、高校3年生相当の人

対象 市に住民登録があり、

①平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ、令和元年度中に15歳になる人

②平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ、令和元年度中に18歳になる人

接種場所 市内指定医療機関

助成額 1,000円(生活保護受給者は無料)

※料金のうち1,000円を助成。自己負担額(差額分)を医療機関窓口でお支払ください。

持ち物 予診票(保護者自署欄に必ず署名)、母子健康手帳

広報みしま9月1日号の23P「休日歯科診療」日程に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。
 正しくは次のとおり▶9月15日(日):鈴木歯科医院(中央町)☎975・0023
 ▶9月16日(月・祝):杉山歯科医院(八反畑)☎971・3230

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

募集

第17回三島市親子ふれあい
ティーボール大会

時 11月10日(日)午前9時～午後2時

※雨天中止

場 南二日町人工芝グラウンド・多目的グラウンド

内 ティーボールは止まったボールを打つ、野球やソフトボールに似た競技で、幅広い年代で楽しむことができます

費 1チーム2000円※当日支払い

対 1チーム12～15人（小学生4人以上、大人男女各4人以上）

※大人女性の代わりに小学生でも可

申・問 10月23日(水)までに、市民体育館備え付け申込用紙（市ホームページからダウンロード可）

育館備え付け申込用紙（市ホームページからダウンロード可）

育館備え付け申込用紙（市ホームページからダウンロード可）

Pick Up!!

運動！応援！
地域の運動会を楽しもう！

地域で誘い合って校区の運動会にご参加ください。

問 スポーツ推進課

開催日	小学校区	会場	予備日など
9月29日(日)	東小	東小	雨天時体育館
	沢地小	沢地小	10月6日(日)
10月6日(日)	錦田小	錦田小	10月13日(日)
	徳倉小	徳倉小	10月27日(日)
	坂小	坂小	雨天時体育館
	北上小	北上小	雨天時体育館
10月13日(日)	西小	西小	10月14日(月・祝)
	南小	南中	10月14日(月・祝)
	北小	北小	雨天時体育館
	佐野小	佐野小	雨天時体育館
	向山小	向山小	雨天時体育館

※中郷・長伏小学校区は6月に開催



▲皆さんでスポーツイベントを楽しみましょう

を直接、またはFAXでスポーツ推進課（市民体育館内）

10月14日(月・祝)スポーツデー

■無料開放施設

①市民体育館トレーニングルーム、卓球場

午前9時～正午

午後1時～5時

②市民体育館弓道場

午前9時～正午・アーチェリー

午後1時～5時・弓道

③市民温水プール

午前9時30分～午後0時30分

午後1時30分～4時30分

(夜間の部は休館)

■市民温水プールイベント
▼ウォーターバルーンで水上を歩いてみよう

時 ①午前9時30分から

受付：午前9時～正午

②午後1時30分から

受付：午後1時～4時

費 3000円（1人1回5分間）

対 4歳以上※制限体重80kg

定 各回先着35人

▼自分の体を知ろう！
体組成測定会

時 午前9時15分～午後0時20分

午後1時15分～4時20分

内 筋肉量、脂肪量、骨量などの測定。解説、運動処方を行います。

対 18歳以上※事前申し込み不要

プール利用者以外も参加可
問 市民体育館
問 市民温水プール

ボディバランス測定会

時 10月12日(土)

午前11時15分～午後1時30分

場 市民体育館大会議室

内 体組成計を使用し、筋肉率やアスリート指数などを測定。運動や食事に関するアドバイスをを行います。

費 2000円

対 高校生以上

持 裸足になれる服装

申 当日、市民体育館受付

問 市民体育館