



QRと記載の記事は、このQRコードからも申込みできます。詳しくは、市ホームページ (<http://www.city.mishima.shizuoka.jp/shinsei.html>)

- ◎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

- 三島市トップアスリート発掘・育成事業「伊藤式胴体トレーニング」
時11月17日(日)午後1時〜4時30分
※受付は午後0時30分から
- 場市民体育館武道場
- 内体幹づくりトレーニングの指導によりバランス感覚の取り方を強化します
- 講長安香子さんほか
- 対市内在住・在学の中学生、高校生
- 定先着50人
- 時ジャージなど運動しやすい服装、タオル、飲み物
- 申10月25日(金)〜11月11日(月)に、下記の【基本事項】をNPO法人三島市体育協会
✉ npo.mtk@ka.tnc.ne.jp

問NPO法人三島市体育協会
☎ 960・6111（月曜、水曜、金曜日の午前10時〜午後4時）

第8回三島市長杯
グラウンドゴルフ大会

時11月12日(火)

▼試合開始…午前9時
▼開会式…午前8時30分から

※雨天時は、13日(水)に延期

場南二日町多目的グラウンド
(13日に延期の際は人工芝グラウンドの場合あり)

費500円

対市内在住、または市内のグラウンドゴルフクラブに所属する人

定先着180人

申10月28日(月)〜11月1日(金)午前9時〜午後5時に市民体育館・市役所本館備え付けの申込書(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(市民体育館内)問スポーツ推進課



▲さわやかな空の下、気持ちのいい汗をかきましょう

第51回三島成人式記念駅伝大会

(市ホームページからダウンロード可)に記入し、スポーツ推進課または市民体育館

参加チーム募集

時令和2年1月12日(日)

開会式…午前8時から

※例年より30分早くなっています

コース 市民体育館南側↓加茂

↓富士見台↓徳倉↓佐野↓市民体育館(5区間・21km)

募集部門・対象

①中学生※全員が市内在住・在学

②高校生※補欠を含む選手1人以上が市内在住・在学・在勤

③一般(中学生以上) ※②と同様

④シニア(当日満60歳以上)

※②と同様

⑤女子(中学生以上) ※②と同様

⑥企業※市内に住所を置く事業所に1人以上が所属し、全員が同一企業に所属していること

★チーム構成:選手5人+補欠3人以内、1団体につき各部門2チームまで

募集数 80チーム

※応募多数時、部門ごとに抽選

費1チームあたり

中学生:20000円、

そのほか:50000円

申11月17日(日)午後5時までに市民体育館備え付けの申込書



▲チームを組んで楽しく走りませんか?

✉ sport@city.mishima.shizuoka.jp

FAX 987・8550

ka.jp

運営ボランティアを募集中!

特に参加チームの関係者で協力いただける人歓迎。一緒に大会を運営しましょう!

時令和2年1月12日(日)

午前7時〜正午(予定)

※11月末頃に説明会を開催予定

申11月22日(金)午後5時までに市民体育館備え付けの申込書

(市ホームページからダウンロード可)に記入し、スポーツ推進課または市民体育館

問スポーツ推進課

問スポーツ推進課

問スポーツ推進課

問スポーツ推進課

問スポーツ推進課

問スポーツ推進課

申込時の【基本事項】 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)、人数、年齢、⑤返信用あて名(往復はがきの場合)

ママが楽しく学ぶ

小学生以下の子どもがいる保護者対象

託児あり

防災講座

「災害は怖いけど、子育てが忙しくて対策はおろそか……」
そんな保護者の方が、子どもを預けながら楽しく学べる
防災講座。家族の命を守るため、参加してみませんか？

申込・問合せ

- ①参加希望回
- ②郵便番号・住所・電話番号
- ③参加者全員の^{フリガナ}氏名、人数、年齢
- ④子供の同伴の有無
- ⑤託児(10カ月以上児に限る)希望の

場合は子どもの年齢・性別

※応募多数時抽選

危機管理課 ☎983・2751

FAX981・7720

✉kiki@city.mishima.shizuoka.jp

第2回

楽しく学ぶ！おうち防災 20 連発！

～ママは我が家の防災リーダー～

子どもが大好きなクイズやゲームを使って、
無理なくおうち防災ができるヒントがいっぱい。

お部屋の安全対策に家族みんなと
ゲーム感覚で楽しく取り組みますよ。

日時 11/26 (火) 10:00～正午

場所 生涯学習センター5階 第4研修室

定員 30人(託児20人まで)

持物 筆記用具

申込 11/15(金)まで

第3回

ポリ袋で離乳食からおやつまで

～いざという時も温かくおいしいごはんを～

「サバ缶キーマカレー」「だし巻き玉子」

「乾物サラダ」「蒸しパン」の4品を作ります。

※メニューは都合により変更になる場合があります。

日時 12/17 (火) 10:00～正午

場所 生涯学習センター5階 料理講習室

定員 24人(託児20人まで)

持物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

申込 12/6(金)まで



※イメージ

第2回

第3回

講師紹介



ママ防災アドバイザー
高良 綾乃 さん

- ・三島市防災士会 所属
- ・ふじのくに防災士
- ・スマイル bosai らぼ代表