

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

### 年末・1月の休館日

- 市民体育館（体育施設全般）
  - ▼終日…令和元年12月31日（火）、1月1日（水・祝）、20日（月）
  - ▼夜間…令和元年12月28日（土）、30日（月）、1月2日（水）、3日（木）
- ※錦田グラウンド（ソフトボール場）はナイター設備の撤去作業を行うため、1月31日（金）（予定）まで休場中です。利用を再開する際は、指定管理者ホームページなどでお知らせします。
- 市民温水プール
  - プールサイド改修工事などを行うため3月9日（月）（予定）まで休館中です。利用を再開する際は、指定管理者ホームページなどでお知らせします。

- 長伏スケートリンク
  - ▼終日…令和元年12月26日（土）
  - 1月3日（金）、20日（月）

### 利用者向け情報

- グラウンド抽選会（3月分）
  - 1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、錦田グラウンド（日中）…午後6時30分
  - ▼ナイター7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…1月8日（水）、15日（水）、22日（水）、29日（水）、2月5日（水）
- ▼午後3時…1月18日（土）、25日（土）
- ▼午後7時…1月16日（木）、19日（日）、26日（日）、30日（木）、2月2日（日）

- ※当日受付、予約不要
- 市民体育館
- 費大人1000円、高校生50円
- ※午後7時から大人2000円、

- 高校生1000円
- 対高校生以上
- 市民体育館

### 募集

- 高負荷サーキットトレーニング
  - 2月2日（日）
  - ▼初級コース…午後5時45分～6時45分
  - ▼中級コース…午後7時～8時

- 市民体育館 多目的室
- フロップやボックス、ボールなどを使用した高強度のサーキットトレーニング
- 費各コース8000円※当日支払
- 対20歳以上の大人
- 定各コース12人
- ※応募多数時抽選。落選者には電話連絡
- 持室内用シューズ、運動着、タオル、飲み物
- 申1月25日（土）までに【基本事項】を直接または電話で市民体育館

- 生活筋力向上ゆっくりプログラム
- 毎月第2、第4火曜日
- ※12月は第2火曜日のみ
- 午後1時～2時
- 市民体育館 大会議室
- 日常生活で必要な筋力を向上

- させる運動プログラムを実施
- 費1回5000円※当日支払い
- 対40～80歳までの大人
- 定25人※応募多数時抽選、落選者に電話連絡
- 持室内用シューズ、タオル、飲み物
- 申毎月1日に、翌月開催分受付開始。各回1週間前までに、直接または電話で、市民体育館



▲自分の体重を利用したトレーニングで誰でも無理なく始められます

- ボディバランス測定会
- 時1月13日（月・祝）午前10時～正午（最終受付正午）、午後1時～3時（最終受付3時）
- 市民体育館 大会議室
- 身体組成計を使用し、筋肉率やアスリート指数等の測定を実施。運動や食事に関するアドバイスを行います。
- ※当日受付、予約不要
- 費2000円
- 対高校生以上
- 持裸足になれる服装
- 市民体育館



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>)

### フラフープエクササイズ

時 1月19日(日)午後1時30分  
2時30分

場 市民体育館 多目的室

内 フラフープを使用し、体全体のシェイプアップを目指します。

費 500円※当日支払い

対 高校生以上

定 20人

※応募多数時抽選。落選者には電話連絡。

時 室内用シューズ、運動着、飲み物

申 1月16日(木)までに【基本事項】を直接または電話で市民体育館QR

問 市民体育館

### 第17回三島クロスカントリー

#### レー大会参加チーム募集

1人2.3〜2.5kmのクロスカントリーコースを5人でたすきをつないで走ります。毎年60チームを超える参加があり、会場は大賑わいです。小学生から大人まで、5人でチームを組んで、ぜひご参加ください。

時 2月11日(火・祝)

▼受付開始…7時30分

▼競技開始…9時30分

場 日本大学国際関係学部 御園グラウンド

申 1月10日(金)〜25日(土)に三島市体育協会ホームページ <http://mishima-taikyo.com/>

問 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※祝祭日は除く)

### レスリング体験教室

#### (キッズレスラー募集)

静岡県少年少女レスリング連盟主催(沼津レスリングクラブ(主管)のレスリング無料体験教室。未来のオリンピック選手を発掘します。

時 2月2日(日)午後2時〜3時30分 (受付…午後1時30分から)

場 沼津城北高校格技場

内 ▼ウォーミングアップ・マット

運動…午後2時〜2時45分

▼レスリング体験…午後2時45分〜3時30分

対 3歳〜中学生

※小学校低学年以下の参加者は保護者の引率が必要

時 運動しやすい服装(フードや金具の無いもの)・室内用シューズ・タオル

問 沼津レスリングクラブ代表・田中

☎ 090・7311・7148

## お知らせ

初級障がい者スポーツ指導員 資格取得を補助します

初級障がい者スポーツ指導員養成講習会の参加者に、受講料およびテキスト代、資格取得申請・認定・登録料1万5300円を補助します。

時 講習会…2月22日(土)、24日(月) 振休)、29日(土)

場 県総合社会福祉会館703会議室、静岡市中央体育館

対 市内在住の人 定 2人※応募多数時抽選

申 講習会…1月17日(金)までに

公益財団法人静岡県障害者スポーツ協会(静岡市葵区駿府町1-70) ▼補助金…2月21日(金)午後5時までにスポーツ推進課(申請書はスポーツ推進課で配付)

問 講習会…公益財団法人

静岡県障害者スポーツ協会

☎ 054・221・0062 ▼補助金…スポーツ推進課

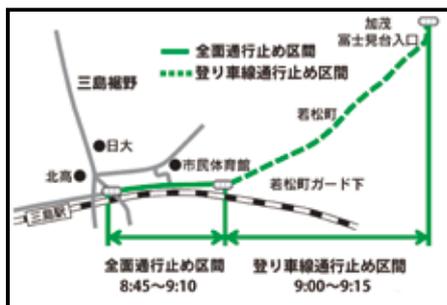
Pick Up!!

## 三島成人式記念駅伝大会開催における交通規制のお知らせ

大会当日、コース周辺および一部コース上で交通規制が実施されます。迂回などご協力をお願いします。

時 1月12日(日) 午前9時スタート

- ▶午前8時45分〜9時10分(全面通行止め区間)
- ▶午前9時〜9時15分(登り車線通行止め区間)



※駅伝コース:「市民体育館南側」→「富士見台」→「富士ビレッジ」→「徳倉」→「佐野」→「市民体育館」

問 スポーツ推進課