

【注意】

新型コロナウイルス感染症対策の影響により、各行事・健診などの内容が変更となる可能性があります。

講座・募集

みしま健幸塾 11月の運動教室

みしま健幸塾では、認知動作型トレーニングマシン利用、コミュニケーションスペースや多目的スペースでの交流のほか、ストレッチなどのイベントを開催しています。大腰筋トレーニングなどの体験定期運動教室を開催しますので、ご参加ください。

※会員限定教室参加者には参加ポイント10P付与

申・閏みしま健幸塾(中央町1-40) ☎ 955・9651

みしまタニタくらぶ会員		市内在住・在学・在勤の人			対象	とき	教室名	
午後2時から	11月10日(火) 24日(火)	午前11時から	11月6日(金) 20日(金)	午後2時から	11月25日(水)	午後2時から	11月17日(火) 午後2時から	大腰筋トレーニングマシン体験教室
	チエアエクササイズ教室		肩こり腰痛改善ストレッチ教室		心も体もリフレッシュ運動不足解消教室		初めてのノルディック教室	

初心者向けノルディックウォーキング体験会

時①11月8日(日)②26日(木)

午前10時〜正午

場①三島市役所②北上文化プラザ

※雨天時は室内で講習

定15人

持マスク、動きやすい服装・靴、飲み物、タオル

申・閏健幸政策戦略室

※無料レンタルボールあり

沐浴体験セミナーに参加しませんか

新生児人形と沐浴槽を使用して、沐浴の一連の流れを体験できます

時11月15日(日)
 ①午前10時〜11時
 ②午前11時〜正午

場保健センター東館

対市内在住の妊婦とその夫(一人での参加も可能)

定①②各7組

持母子手帳、筆記用具、タオル

申・閏11月6日(金)までに

健康づくり課

11月8日は「いい歯の日」

歯がなくなる大きな原因は、むし歯と歯周病であり、特に歯周病は、糖尿病などと同じ生活習慣病とされています。

むし歯や歯周病の予防などお口の健康を保つこと(健口)が、全身の健康や感染症予防にもつながります。

健口を保つために

市では、「いつでもどこでも、

食べたら歯みがき」をキャッチフレーズに、歯みがきの実践を普及しています。

▼毎日の歯みがきによる「セルフケア」を実践しましょう。

▼かかりつけの歯科医をもって、年に1〜2回「プロフェッショナルケア(歯科健診やクリーニング)」を受けましょう。

閏健康づくり課

Pick Up!!

みしま健幸体育大学特別講座健康づくり講演会「自分という人生の長距離ランナー」

スポーツジャーナリストの増田明美さんに2021年に向けたスポーツ界の動きや、いきいきとした人生を送るためのヒントなどについて語っていただきます。

時11月28日(土)午後2時〜3時20分

場市民文化会館大ホール

講増田明美(スポーツジャーナリスト・大阪芸術大学教授)

対・定静岡県民・300人※応募多数時抽選。

当選者には当選はがきを送付

持マスク、当選はがき

申11月2日(月)(消印有効)までに電子申請

または、はがき下の【基本事項】を記入し健康づくり講演会事務局(健幸政策戦略室内)㊟411・0832 南二日町 8・35

閏健幸政策戦略室

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じて開催します。また、当日は入室時の検温・アルコール消毒などにご協力をお願いします。



電子申請はこちらから



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

秋の文化イベント

CALENDAR

この秋行われる、主な文化イベントを紹介します。

11月

11月中旬までの
イベントを紹介!

2日(月)

ヴィルトゥオーゾ ロマンテック コンサート

時午後7時～8時30分 場みしまプラザホテル
料費3,000円 *1

百花
繚乱

5日(木)

坂本武典 日本画展

～11月10日(火)
午後5時まで

時午前10時～午後5時 場みしまプラザホテル・ギャラリープラザ 費無料 *1

百花
繚乱

7日(土)

〈まやの整体院〉自宅でできる
プチ不調の解消法ワークショップ

～11月8日(日)
午後6時まで

時午後1時～6時のうち1人30分(要予約)
場みしま未来研究所 費500円 間まやの整体院
眞野さん 〆info@atsushimaya.com

百花
繚乱

12日(木)

ドイツ クリスマス展

～11月17日(火)
午後4時まで

時午前10時～午後5時30分 場みしまプラザ
ホテル・ギャラリープラザ 費無料 *1

百花
繚乱



▲田代寿子さん



▲鈴木紗耶香さん



▲田村咲野さん

0909・5452・4846

間ロビーコンサート実行委員会 佐野さん

999など

目 シンフォニーエツ
タ、愛の挨拶、銀河鉄道

内

出演 ピアノ：田村咲野さん
鈴木紗耶香さん
ヴァイオリン：田代寿子
さん

場生涯学習センター1階
イントランスホール

時10月24日(土)
午後0時10分～0時55分

第35回
ランチタイムコンサート

*1 間みしまプラザホテル 972・2121

文化振興課 983・2756

12日(木)

第22回オオワダアート バー
ミリオン展-油彩・水彩・パステ
ル・アクリル-

～11月17日(火)
午後4時まで

時午前10時～午後6時 場Via701 2階ギャラ
リー 費無料 間Via701 976・0038

百花
繚乱

14日(土)

ぼくのまちわたしのまちを
つくろうin三島

時【前半の部】午後1時30分～午後3時
【後半の部】午後3時30分～4時30分
場生涯学習センター

百花
繚乱

【前半の部】多目的ホール(先着20人)

【後半の部】和室(先着12人)

費無料 必要事前申込・受付11月1日～10日・先着順

間tentomushi_mishima@yahoo.co.jp

間てんとうむし文庫/段さん 090・4182・8393

第4回

しやぎり

フェスティバル

時11月8日(日)

午後1時30分～4時30分

場三島スカイウォーク

内みしまっ子が大好きなみ
まの伝統芸能「しやぎり」
の魅力をお届けします。

費子ラシ持参の人に限り、
三島スカイウォーク入場
料無料(子ラシ配布場所：
文化振興課)

間文化振興課

0983・2756

※東京2020公認プロ
グラム、「静岡県文化プロ
グラム地域密着プログラ
ム事業」です。

しやぎりフェスティバ
ル実行委員会 https://
www.facebook.com/sha
giri.fes/



【凡例】 時とき・場場所・対対象・内内容・費費用(記載なしは無料)・定定員・申申込み(記載なしは不要)・間問合せ