

◎健康づくり課
 (保健センター・健幸政策戦略室)
 ☎ 973・3700、FAX 976・8896
 ㊦ 411・0832 南二日町8・35

【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 12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等の利用、コミュニティ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

場みしま健幸塾(中央町1・40)

申・岡みしま健幸塾

☎ 955・9651

対象	とき	教室名
みしまタニタくらぶ会員	12月15日(火) 午後2時から	大腰筋トレーニング グマシン体験教室
市内在住・在学・在勤の人	12月17日(木) 午後2時から	初めてのノル ディック教室
	12月23日(水) 午後2時から	心も体もリフレッ シュ運動不足解消 教室
	12月4日(金) 午前11時から	肩こり腰痛改善ス トレッチ教室
	12月8日(火) 午後2時から	チエアエクササイ ズ教室

初心者向けノルディックウォーキング体験会

場12月9日(水)午前10時〜正午

場中郷文化プラザ

初心者講習会後、約3kmをノルディックウォーキング

※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

※無料レンタルポールあり

申・岡健幸政策戦略室

ブレママ・ママのための産前・産後ケアセミナー

場12月23日(水)午後1時〜4時

場保健センター東館

内①妊娠中の人・マタニティス

トレッチ、助産師さんの話など

②産後の人・ひめトレエクサ

サイズくめざせ♡骨盤美人♡

※②は託児なし。子どもと一緒に参加可

内①妊娠中の人

②令和2年6月〜7月生まれ

の乳児の母

※対象月齢以外の場合は要相談

定①②各10組(先着)

持母子手帳

注) においに敏感な人もいますので、香水などの使用をお控え

ください。

申・岡12月16日(水)までに健康づくり課

お知らせ

調子が悪いときは、早めに医療機関で受診しましょう

体の調子が悪いときに無理をすると、健康悪化や重症化につながる恐れがあります。医療機関では、感染症対策を実施していますので、調子が悪いときは、予約の上で早めに医療機関で受診するように願います。

岡健康づくり課

かかりつけ歯科医をもちましょう

歯を失う主な原因は、むし歯と歯周病です。特に歯周病は多くの人がかかっているにもかかわらず、初期の段階では自覚症状がほとんどないため、本人が気づかないうちに進行します。また、歯周病は全身の健康と関係があり、お口の中を清潔に保つことが、肺炎などのリスクを減らします。定期的にかかりつけ歯科医でチェックを受けましょう。

岡健康づくり課

Pick Up!!

減った脂肪量のチーム戦「脂肪燃えるんピック」参加チームを募集

3人1組で減った脂肪量を競うチーム戦を行います。優勝チームには、減った脂肪と同量の牛肉をプレゼント! 2位、3位にも景品あり。仲間同士で脂肪を撃退しよう!

参加方法

- ①チームでエントリーし、12月16日(水)の測定会に参加
- ②各自で筋トレなどでシェイプアップに挑戦!
- ③令和3年2月24日(水)の測定会に参加
- ④結果発表、表彰

対市内在住、在学、在勤の人

体組成測定会

12月16日(水)午後7時〜8時30分(保健センター)
 体組成測定の後、トレーニングを実施。講師より自宅でできる筋トレなどのレクチャーあり。

※測定会に参加できない場合はご相談ください。

場12月8日(火)までに、電話または直接、朝日テレビカルチャー三島スクール ☎ 971・4041(本町3・29)

場健幸政策戦略室



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

10月29日(木)



三島の新たな名物となるボードゲームが完成
 <<市長応接室>>

市内のボードゲームショップ風見鶏と市内在住の絵本作家えがしらみちこ先生らが、市街地を舞台にしたボードゲーム「みしまップ」の完成報告を行いました。地図には実在する観光名所などが描かれ、街の魅力を発見できるため、市のPRなどに活用が期待されます。

10月14日(水)



東京オリンピックの意気込みを語りました
 <<市長応接室>>

自転車競技東京オリンピック代表に内定した、市内に活動拠点を置く「チームブリヂストンサイクリング」の橋本選手が市役所を訪れ、「延期で準備期間が長くなりさらに成長できる。会場に来て自転車の風を肌で感じて欲しい」と意気込みを語りました。

10月15日(木)



静岡県学童軟式野球交流大会で三島市のチームが1位、2位を独占

<<市長応接室>>

10月4日(日)、11日(日)に開催された「2020 静岡県学童軟式野球交流大会」で、市内のスポーツ少年団の「リトルジャイアンツスポーツ少年団」が優勝、「三島ゴールデンイーグルススポーツ少年団」が準優勝を果たし、報告のために市役所を訪れました。嬉しさや悔しさなどの大会の感想を語った両チームの主将に対し、市長は「これからも勉強も野球も頑張って、何回も報告にきてくれることを期待しています」と激励しました。

