

新型コロナウイルス対策のためイベントなどを中止する場合があります。
※指定管理者ホームページでお知らせします。

Pick Up!!

自分の体力を知ろう！大測定会

測定後に結果表をお渡しし、結果表の見方や今後のアドバイスを行います。

時 1月16日(土)

①午後2時から②午後3時から③午後4時から

※各回30分前から受付

場 市民体育館アリーナ

測定種目

必須：体組成測定（筋肉量、体脂肪など）、握力、閉眼片足立ち、立ち幅跳び、長座体前屈、上体起こし、反復横飛び

任意：内転筋測定、歩行センサー、ジャンプテスト（脚力測定）

対 市内在住・在勤・在学の小学生～64歳の人

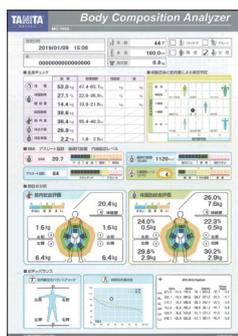
定 各回先着20人

特典 市民体育館個人利用券（300円分）、市民温水プール利用券（300円分）をプレゼント

用 1月4日(月)午前9時～1月15日(金)午後5時までに、氏名、年齢、連絡先を市民体育館 ☎ 987・7570

※ジャンプテストを希望する人は、生年月日、身長、体重

問 スポーツ推進課 ☎ 987・7571



▲測定後に結果表とアドバイスがもらえます

トップアスリート発掘育成事業
「YouTube栄養講座」
第1回▼ジュニアの成長を促す食事（スポーツ栄養の基本）
第2回▼素早くリカバリーする食事（疲労回復のごはん）
第3回▼コンディションを維持する食事（免疫力を高めるごはん）
時配信 第1回…2月7日(日)、第2回…2月21日(日)、第3回…3月7日(日)、時間はいずれの

回も午後7時30分～9時
※配信中は、講師がコメント欄で質問に答えます。
視聴期限 申込者限定で3月20日（土・祝）まで
講 中野ヤスコさん（スポーツ栄養士）
用 2月2日(火)までに三島市体育協会ホームページから
<http://misima-taiyo.com>
問 三島市体育協会 ☎ 960・6



▲申込はコチラ
(三島市体育協会 HP)

111（月曜日～金曜日の午後1時～5時）
※申込者のメールアドレスに視聴するためのYouTubeチャンネル情報を送付します。

市民温水プールの市民優待券をご利用ください

▼三島市民の皆さんが利用できます。切り離してご利用ください。※コピー不可



▲市民温水プールの市民優待券です。詳細は本誌25ページをご覧ください。

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

パパママセミナーに参加しませんか

時 2月7日(日)午前9時～11時
 (受付：午前8時45分)

場 保健センター東館

内 出産に関する講話、プレパパのトレーニング、栄養講話など

対 妊婦とその夫(一人でも参加可)

定 先着16組

持 母子手帳・筆記用具

申・問 1月12日(火)～1月29日(金)
 までは健康づくり課

産前・産後ケアセミナーに参加しませんか

時 2月24日(水)午後1時30分～4時

場 保健センター東館

内 ①妊婦・マタニティストレッチ、助産師の講話など

② 出産後の人…ひめトレエクスサイズづくりめざせ♡骨盤美人くなど

対・定 ①妊婦・先着10人

② 令和2年8～9月生まれの乳児の母・先着10人

※②は、子どもと一緒に参加可(託児なし)

持 母子手帳

申・問 1月12日(火)～2月12日(金)

みしま健幸塾
 1・2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。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・問 みしま健幸塾 (中央町1・40)

☎ 955・9651

日時	内容	対象
1月19日(火) 2月16日(火) 午後2時～	大腰筋トレーニングマシン体験教室	
1月21日(木) 2月18日(木) 午後2時～	初めてのノルディック教室	三島市民・在勤・在学
1月27日(水) 2月24日(水) 午後2時～	心も体もリフレッシュ運動不足解消教室	
1月15日(金) 2月5日(金) 19日(金) 午前11時～	肩こり腰痛改善ストレッチ教室	
1月12日(火) 26日(火) 2月9日(火・祝) 午後2時～	チェアエクササイズ教室	みしまタニタ健康くらぶ会員

Pick Up!!

までは健康づくり課

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。

ノルディックウォーキング体験会

時 ① 2月11日(木・祝)

② 2月26日(金)

午前10時～正午

場 ①市役所本館 ②保健センター

内 初心者講習会の後、ノルディックウォーキング(約3km)

※無料レンタルポールあり、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・問 健幸政策戦略室

みしま健幸体育大学後期講座を開講します

1月中旬よりみしま健幸体育大学の後期講座が始まります。

みしまタニタ健康くらぶ会員限定の全3回の連続講座と、市内在任・在勤・在学の人なら誰でも受講できる単発講座があります。

講座内容については、市役所や各公民館に備え付けのチラシや市ホームページをご覧ください

い。

対 連続講座はみしまタニタ健康くらぶ会員のみ。単発講座は市内在任・在勤・在学の人

申 朝日テレビカルチャー

☎ 971・4041

月～土曜日の午前9時30分～午後7時(土曜日は午後6時まで ※祝日、令和2年12月29日～1月4日は除く)

問 健幸政策戦略室