

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・性別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  
⑤指定管理者ホームページ  
<http://www.sports-info.jp/>

●長伏スケートリンク  
☎ 977・3800

【凡例】 ①とき・②場所・③内容・④講師・⑤費用（記載なしは無料）・⑥対象・⑦定員・⑧持ち物・⑨注意事項・⑩申込み（記載なしは不要）・⑪問合せ

### 7月の施設情報

●市民体育館（体育施設全般）  
▼終日休館：7月19日（月）

●市民温水プール  
▼終日休館：7月19日（月）  
▼夜間休館：7月18日（日）、7月22日（木・祝）、7月23日（金・祝）

●長伏・上岩崎プール  
▼開放期間：7月4日（日）～9月5日（日） 午前9時～午後6時（祝日は午前9時～午後4時）  
※無料開放はありません。  
▼終日休場：7月19日（月）  
●プール敷地内全面禁煙

●市民温水プール  
●長伏スケートリンク  
休場中※10月1日（金）開始予定

### 募集

#### グラウンド抽選会（9月分）

時 7月30日（金）  
場 市民体育館  
▼長伏A（日中）、長伏C、錦田グラウンド：午後6時30分  
▼ナイター7施設：午後7時  
▼南二日町人工芝グラウンド：午後7時30分  
場 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～8月11日（水）  
▼午後2時～8月14日（土）、28日（日）  
▼午後7時～8月5日（水）、8日（日・祝）、15日（日）、19日（水）、22日（日）  
場 市民体育館

#### 場市民体育館

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 市内在住の高校生以上  
定 各回先着10人  
申・問 7月20日（火）より予約開始、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

時 火曜日：8月3日、17日、24日、31日  
① 午後1時～2時

② 午後2時30分～3時30分  
▼水曜日：8月4日、18日、25日 午前11時～正午  
場 市民体育館2階大会議室  
内 日常生活に必要な筋力を向上させる運動プログラムを実施  
費 1回500円※当日支払い  
対 40～80歳の人  
定 各回先着15人  
申・問 7月20日（火）より予約開始、直接または電話で市民体育館

#### ボディバランス測定会

時 7月17日（土）  
午前10時～正午  
場 市民体育館2階大会議室  
内 タニタ社製体組成測定器を使用し、筋肉率やアスリート指数などの測定を実施。また、運動や食事に関するアドバイスをを行います。

#### 場市民体育館

費 1回2000円※当日支払い  
対 高校生以上  
持 裸足になれる服装  
申・問 当日市民体育館窓口

#### すいすいみしま 夏休み短期水泳教室

時 7月26日（月）～30日（金）  
場 市民温水プール  
内 ▼クロール・背泳ぎ・平泳ぎコース ▼幼児 水慣れコース

▼小学生 水慣れコース・バタ足腕回しコース  
費 5日間4200円（初回一括払い）  
対 市民のみ  
申・問 7月16日（金）（必着）までに往復はがきを市民温水プール ☎ 411・0033 文教町2・10・57



◀教室の時間や申込みの際の記入事項など、詳細はこちら

#### オリンピックから学ぶバドミントン講習会 ～スポーツみしまトップアスリート発掘・育成事業～

時 8月22日（日）午前9時～正午（受付：午前8時30分から）  
場 市民体育館  
内 講義と実技指導  
講 シドニー五輪日本代表：岩田良子さん（株）YONEX）ほか  
対 小学生・中学生・高校生（未経験者可）  
定 先着50人（参加費無料）  
持 ラケット（貸出あり）、動きやすい服装、シューズ、タオル  
申 7月24日（土）午後10時～8月7日（土）午後8時に三島市バドミントン協会ホームページより  
☎ 090・7045・3016



▲申込みはこちら



【電子申請はこちらから】

QRと記載の記事は、このQRコードからオンライン申込みできます。

☉図書館（大宮町1・8・38）

☎ 983・0880、FAX 983・0876

☉中郷分館（梅名353・1）

☎ 982・5102、FAX 982・5103

☉図書館ホームページ

<https://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/>

# Library

## 図書館からのお知らせ

### 7月の休館日

■本館・中郷分館

5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)、30日(金)

### 催し

子どもと本の教室

■子ども図書館たんけんたい

時 7月29日(木)

①午前10時～11時30分  
②午後1時30分～3時

場 図書館1階 児童おはなしコーナー

内 図書館の仕事を見るなど、うらがわを探索します。

対 市内在住の小学4～6年生

定 各回10人

持 筆記用具

申 7月20日(火)まで

■おりがみであおむしを作ろう！

時 8月5日(木)

午前10時～11時30分

場 生涯学習センター15階美術室

対 市内在住の小学4～6年生

定 25人



動と遊ぶカラフルなあおむしを作ります。

持 はさみ、のり、筆記用具  
申 7月25日(日)まで

■ちゅうがえりうちゅう人を作ろう！

時 8月6日(金)

午前10時～11時30分

場 生涯学習センター3階多目的ホール

対 市内在住の小学1～3年生

定 30人

持 はさみ、のり、定規、筆記用具、色鉛筆（または色マジック）

申 7月25日(日)まで



▲色画用紙で、くるっとちゅうがえりをするうちゅう人を作ります。

### ■共通事項

▼申込方法

図書館で申込書を記入、電話、または電子申請QR

※申込多数時抽選（結果は全員にお知らせします。）

▼注意事項

当日、検温をします。体調が悪い場合は、参加をご遠慮ください。

# Health

## いきいき健康

☉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

### 講座・募集

初心者向けノルディックウォーキング体験会

時 7月17日(土)午前10時～正午

場 中郷文化プラザ

内 初心者講習会の後、ノルディックウォーキング（約3km）で歩きます。無料レンタルポールあり。

※雨天時は室内で講習を行います。

対 市内在住・在勤・在学

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

パパママセミナー

時 8月8日(日・祝)

午前9時～11時

場 保健センター東館

内 分娩経過の話、栄養講話、ブレママ・パパ同士の情報交換など

対 市内在住の妊婦とその夫（1人での参加も可能）

定 16組

持 母子手帳、筆記用具

申・問 7月12日(月)～30日(金)の間に健康づくり課（先着順）

胃がん、大腸がん検診を受けましょう  
今年の4月末に、検診の受診券の入った黄色い封筒を、各世帯に郵送しました。  
昨年度は、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、胃がんと大腸がんの検診を中止しましたが、今年度は予定通り実施します。  
昨年、検診を受けていない人は、健康チェックのため検診を受けましょう。  
各種検診は、10月頃は混み合いますので、早めの予約・受診をおすすめします。

時 10月30日まで

場 胃がん集団検診 35歳以上

対 胃がん個別検診 40歳以上

大腸がん検診 40歳以上

問 健康づくり課

【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