

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
◎指定管理者ホームページ
http://www.sports-info.jp/
◎長伏プール ☎ 977・3800
◎上岩崎プール ☎ 988・6111
【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

9月の施設情報

■市民体育館（体育施設全般）

▼終日休館：9月21日（火）

■市民温水プール

▼終日休館：9月21日（火）

▼夜間休館：9月20日（月・祝）

9月23日（木・祝）

■長伏・上岩崎プール

9月5日（日）まで営業

営業時間 午前9時～午後6時

注 平成29年度よりプール敷地内、全面禁煙です。

■長伏スケートリンク

長伏プール営業中のため休場中

※10月1日（金）冬季営業開始予定

募集

グラウンド抽選会（11月分）

時 9月30日（木）

場 市民体育館

内 ▼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

インターネット抽選・予約

インターネット抽選対象施設

北上グラウンド、南二日町多

目的広場、長伏Bグラウンド

※抽選に参加するためには、事前に設定が必要です。希望者は市民体育館窓口にお越しください。

インターネット予約対象施設

北上グラウンド、南二日町多

目的広場、長伏Bグラウンド、市の山広場、浄化センター広場、南田町広場

※今まで通り窓口予約も可能

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：10月20日（水）

▼午後2時：10月9日（土）、16

日（土）、30日（土）

▼午後7時：10月3日（日）、7日

（木）、28日（木）、31日（日）

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・在学・在勤の高校生以上

定各回先着10人

申・問 9月22日（水）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：10月5日、12日、19日、26日

① 午後1時～2時

② 午後2時30分～3時30分

▼ 水曜日：10月6日、13日、20日、27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 9月22日（水）より予約開始、直接または電話で市民体育館

才能（タレント）発掘チャレンジ

「J-STARプロジェクト」5期生募集

将来オリリンピックやパラリンピック日本代表を目指す次世代アスリートを発掘するプロジェクトです。今回のエントリー会では体力・運動能力の測定を行い、記録を中央競技団体と共有します。その後、競技毎の専門測定会に選考され、そこで適性が認められた選手はトップレベルの指導者による1年間のトレーニングプログラムに参加できます。プログラム終了後、有望者には中央競技団体の強化・育成コースへの道も開かれています。

▼個人メドレー：1000m、200m

※1人2種目まで

■ジャストタイムイベント

記録会に参加した人が対象。当日発表する秒数を目標として25m泳ぐイベント。一番近いタイムを出した人に景品あり。

費 午前の部の入場料のみ（大人3000円、子ども・減免対象者2000円）

対 25m以上泳げる人

申 9月25日（土）までに氏名、年齢、種目を、直接または電話で市民温水プール

場 市民体育館

入場 午前9時30分から

場 市民温水プール

内 ▼4種目：25m、50m、100m、200m

時 9月26日（日）

午後0時20分～1時30分

第36回すいすいみしま記録会

& ジャストタイムイベント

時 9月26日（日）

午後0時20分～1時30分

入場 午前9時30分から

場 市民温水プール

内 ▼4種目：25m、50m、100m、200m

時 9月26日（日）

午後0時20分～1時30分

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



JSTAR プロジェクト5期生エントリー会の申し込み情報はこのQRコードから確認できます。

詳しくは市ホームページ

(<https://www.city.mishima.shizuoka.jp/ipn047906.html>)



▲上坂遙さん

◆育成選手(競技団体育成選手)
上坂遙さん
山田中学校2年生
フェンシング(エペ)

◆三島市から2人選出!
昨年度に行われたJSTARプロジェクトで三島市から2人(JSTARプロジェクト全体の受験者数1665人)選出されました。両名とも世界の舞台での活躍を目指しています。

※対象競技は変更の可能性あり
リ्यूージュです。
対象競技 ウエイトリフティング、トライアスロン、ハンドボール、バスケットボール、フェンシング、ビーチバレー、ボート、ホッケー、ボート、陸上競技、7人制ラグビー、ボブスレー/スケルトン/リュージュです。



▲詳細はこちら



▲濱本侑太郎さん

◆育成候補選手(競技団体トレーニングプログラム受講生)
濱本侑太郎さん
北上中学校2年生
ウエイトリフティング

■5期生エントリー会
時10月3日(日)午後1時から(申込者数に応じて、開始時間は変動します。開始時間は申込者に個別に連絡します。所要時間は30分程度です)

☑体力・運動能力測定会(身長、30m走、立ち幅跳び、長座位ハンドボール投げ)
☑県内在住の令和3年4月1日現在で満11歳(小学6年生)から満20歳

☑持体育館シューズ、タオル、飲み物
申9月26日(日)までに市ホームページから申し込み、または市民体育館に備えつけの申込用紙(市ホームページからダウンロード可)を直接またはFAX、メールを直接またはshina.shizuoka.jpへスポーツ推進課または市民体育館

スポーツ推進課または市民体育館

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

パパママセミナー
時10月2日(出)
午前9時~11時

受付 午前8時50分から
場保健センター東館

☑分娩経過の話、栄養講話、妊娠体験、プレママ・パパ同士の情報交換など
☑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・閏9月10日(金)~24日(金)の間に健康づくり課(先着順)

長寿力向上教室~連続講座~
時9月24日(金)、10月18日(月)、11月15日(月)、12月13日(月)
全4回とも午後1時30分~3時

全4回とも午後1時30分~3時

場保健センター
①回目▼体力測定(筋力・バランス・柔軟性)、体組成測定

2回目▼ロコモ予防(筋肉をつけるため)の運動、食事運動・食事

3回目▼認知症予防のための運動・食事

4回目▼体力測定(筋力・バランス・柔軟性)、体組成測定

議公益財団法人しずおか健康長寿財団 健康運動指導士などで医師から運動制限のない人

定先着25人
持タオル、飲み物、動きやすい服装

申9月17日(金)までに健康づくり課

出張!みしまタニタ健康くらぶ体験会

時9月13日(月)午後2時~3時
場保健センター

☑体組成測定やその結果の見方、簡単な運動プログラムなど、みしまタニタ健康くらぶの活用方法を1時間で体験できる講座です。

☑市内在住(既存会員の人も参加可能です)
定先着15人
申健幸政策戦略室

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため、掲載した事業を中止・延期または内容変更する場合があります。(最新情報は市ホームページでご確認ください。)