

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）、

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

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

▼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指して25

m泳ぐイベント。一番近いタイ

m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



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shima.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  
講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

☑市内在住のおおむね65歳以上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。)