

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  
④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】 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

### 9月の施設情報

#### ●市民体育館（体育施設全般）

▼終日休館：9月20日(火)

#### ■長伏・上岩崎プール

▼開放期間：9月4日(日)まで  
午前9時～午後6時

#### ■市民温水プール緊急休館

※最終日は午後4時まで（入場無料）

#### ■プール敷地内全面禁煙

#### ■長伏スケートリンク

#### ▼休場中

#### ■市民温水プール

8月6日(土)より臨時休館とさせていただきます。プール内天井設備の一部に劣化が確認されたため、令和5年1月31日(火)まで休館を延長します。皆さまに大変ご迷惑をおかけします。

営業再開については令和5年2月1日(水)を予定しており、決

### 募集

まり次第、広報みしま、市ホームページなどご案内します。

#### グラウンド抽選会（11月分）

時 9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

インターネット抽選・予約対象施設の追加について  
文教・錦田テニスコートへの導入を検討しています。詳細が決まり次第、広報みしまやホームページでご案内します。

トレーニングルーム利用者講習会  
時 ▼午前10時～10月5日(水)、26日(水) ▼午後3時～10月8日(土)、15日(土)、22日(土) ▼午後7時～10月2日(日)、11日(火)、23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 高校生以上  
定 各回先着30人

申・固 9月21日(水)より予約開始、直接または電話で市民体育館

「大測定会」で体力測定をしよう！  
時 9月23日(金・祝) ①65歳以上：9時②64歳以下：10時30分  
場 市民体育館

●必須項目  
全員 体組成測定（筋肉量、体脂肪など）、握力、上体起こし、長座体前屈

①のみ 開眼片足立ち、10メートル障害物歩行、6分間歩

②のみ 反復横とび、立ち幅とび、閉眼片足立ち

任意項目（予定） 内転筋測定、ベジメータ、骨強度測定

対 市内在住・在勤・在学の小学生以上の人

定 各回先着20人

申・固 9月9日(金)～22日(水)正午までに氏名、年齢、連絡先を市民体育館まで電話または電子申請

※参加者には市民体育館個人利用券（3000円分）

姿勢改善コンディショニング  
ストレッチポールを使用し、本来の正しい姿勢を取り戻しま

しよう。また、簡単なトレーニングで姿勢や体型の維持を目指します。

時 9月17日(土)  
午前10時30分～11時30分  
場 市民体育館2階 多目的室  
費 5000円※当日支払  
対 高校生以上  
定 20人※応募多数時抽選、落選者に電話連絡  
持 室内用シューズ、運動着、飲み物、タオル、ヨガマット（レンタル有）  
申・固 9月14日(水)までに直接または電話で、市民体育館

生活筋力向上ゆくりプログラム  
時【火曜日】10月4日、11日、18日、25日①午後1時～2時②午後2時30分～3時30分  
【水曜日】10月5日、12日、19日、26日①午前9時30分～10時30分(12日、19日のみ開催)②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5000円※当日支払い  
対 40～80歳の人  
定 各回先着15人  
申・固 9月21日(水)より予約開始、直接または電話で市民体育館

電子申請はこちら

▲電子申請はこちら

QRコード



# みしまジュニアスポーツアカデミー 8期生募集



みしまジュニアスポーツアカデミーは「ここから目指す世界の表彰台」をコンセプトに、競技経験ゼロから新たな競技に挑戦。適正種目を発見し、全国大会や国際舞台で活躍する選手を育成します。

問合せ スポーツ推進課 ☎ 987・7571

募集  
締切

10.2 SUN

対象 市内在住または在学の小学5年生～中学2年生

応募人数 20人程度

応募方法 申込書をみしまジュニアスポーツアカデミー事務局（スポーツ推進課内）☎411・0033 文教町2・10・57へ持参、郵送または電子申請



◀電子申請  
はこちら



◀詳細は  
こちら

選考会

10.9 SUN

時間 午後6時30分から

場所 市民体育館

内容 新体力テストに準じた種目を実施予定

※一部種目変更の可能性あり

持ち物 運動着、室内用運動靴、タオル、飲み物

## プログラム紹介

### 基礎トレーニングプログラム

コーディネーショントレーニング

体幹トレーニング

スポーツ教養講座

- ・トレーニングの基礎知識
- ・メンタルトレーニング講座
- ・コンディショニング講座
- ・スポーツ栄養学 など



競技団体講話



### 競技体験プログラム ( )内は練習場所

自転車(日本サイクルスポーツセンター)

ボート(狩野川)

ホッケー(清水町総合運動公園)

レスリング(沼津城北高校)

フェンシング(市内小学校体育館ほか)