

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  
<https://www.sports-info.jp/>  
◎長伏スケートリンク  
☎ 977・3800  
【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19日（火）
- 市民温水プール  
▼終日休館：9月19日（火）、20日（水）  
▼夜間休館：9月18日（月・祝）、23日（土・祝）
- 長伏・上岩崎プール  
▼開放期間：9月3日（日）まで  
午前9時～午後6時  
※無料開放日：2日（土）（長伏のみ）、3日（日）
- 長伏スケートリンク  
▼休場中（10月1日（日）冬季営業開始予定）

### 募集

#### グラウンド抽選会（11月分）

時 9月29日（金）

対象グラウンド	抽選会時間
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・市市民体育館

#### トレーニングルーム利用者講習会

日時（10月）	内容
① 午前10時～11日（火）、25日（水）	
② 午後3時～7日（土）、14日（日）	
③ 午後7時～3日（火）、15日（日）、24日（火）、29日（日）	

場・市市民体育館

費 大人1000円、高校生500円  
※午後7時から大人2000円、高校生1000円

対・定 高校生以上（各回先着30人）

申・問 9月20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

日時（10月）

水曜日	火曜日
18日、25日	3日、10日、17日、24日、31日
② 午前11時～正午	① 午後1時～2時 ② 午後2時30分～3時30分

場・市市民体育館2階 大会議室  
費 1回500円※当日支払い

対・定 40歳以上（各回先着15人）

申・問 9月20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（土・祝）

- ① 65歳以上：午前9時から
- ② 64歳以下：午前10時30分から

場・市市民体育館

内 体組成測定（筋肉量、体脂肪など）、握力、上体起こし、長座体前屈など

- ①のみ 開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行
- ②のみ 反復横とび、立ち幅とび、開眼片足立ち

対・市内在住・在勤・在学の小学生以上

定 各回先着20人

申・問 9月11日（月）～22日（金）正午に氏名、年齢、連絡先を電子申請、または電話で市民体育館

#### 健康大測定会

時 9月26日（火）午前9時～正午、午後1時～3時

場・市市民体育館 役員会議室

内 体組成、血管年齢、骨密度、運動機能の測定



▲申込はこちら

費 800円

定 30分ごと先着4人

持 動きやすい服装

※ストッキングの着用はお控えください

申・問 9月11日（月）より受付開始、直接または電話で市民体育館

#### 第11回

#### 三島市長杯グラウンドゴルフ大会

時 10月31日（火）午前8時30分

※雨天時は11月1日（水）に延期  
場 南二日町多目的グラウンド

内 誰でも気楽に楽しめるグラウンドゴルフ大会  
費 500円

※中止の場合返金なし  
定 先着140人

申・問 9月11日（月）～22日（金）に申込書と参加費を直接スポーツ推進課

※申込書は市民体育館、市役所本館または市ホームページ



▲グラウンドゴルフ

◎健康づくり課  
(保健センター・健幸推進室)  
☎ 973・3700、FAX 976・8896  
㊟ 411・0832 南二日町 8・35

【凡例】時とき・場所・内容・講師・費用（記載なしは無料）・対象・定員・持ち物・注意事項・申込み（記載なしは不要）・問合せ

## 講座・募集

### NEWファミリーセミナー

妊娠・分娩中の経過、栄養の話、妊婦体操など、三島総合病院の助産師によるオンライン講話を行います。

時 10月7日(土)午前10時～11時30分  
(受付：午前9時40分～)

場 市内在住の妊婦とその家族  
(夫、パートナー、祖父母など)

※一人でも参加可

申 9月8日(金)～10月1日(日)までに電子申請

問 健康づくり課



▲電子申請

### 社員の心が折れる前に！

「社員がやめない会社」をつくる5つのステップ

時 9月10日(日)～10月10日(火)

内 社員の心の不調を未然に防ぐためのポイントや、事業所で実践できるメンタルヘルスケア方法を解説

講 久保田千紘さん

(NOVE株式会社 保健師・公認心理師・健康経営アドバイザー)

申 9月30日(土)までに電子申請  
問 健康づくり課



▲電子申請

## お知らせ

### 9月10日～16日は自殺予防週間

■このころのストレスを知ろう  
ストレスを過度にためず、うまく付き合っていくために、おまなストレスサインについて知っておきましょう。



▲ストレスの基礎知識はこちら

### ■このころのストレスを感じたら

- ▼ 基本的な生活リズムを崩さないように心掛ける
- ▼ 情報の集めすぎはストレスになるため、新しい情報に触れるのは1日2回に抑える
- ▼ 不安や心配事を書き出す
- ▼ 友人や親族などとの会話で気持ちを伝える

### ■体内時計「睡眠ー覚醒リズム」を保ちましょう

- ▼ 起床や朝食は、毎日同じ時間にする
- ▼ 目覚めたら太陽の光を浴びる、友人や家族と挨拶・会話をする
- ▼ 日中は明るい環境で過ごす
- ▼ 適度な運動・ストレッチを取り入れる

- ▼ 寝る前に入浴してリラックスし、寝る1～2時間前から照明強度を落とす
- ▼ 寝床は居間と別にする

### ■不眠のサインが現れたら

- ▼ よく眠れなくても、起床・就寝の時間は変えず、昼寝はできるだけ控える
- ▼ 日中の活動量は落とさないようにする
- ▼ 眠りが悪化しても心配するのはやめる
- ▼ コーヒー、たばこ、お酒との付き合い方を見直す

### ■どうしても眠れないときは

- ▼ 一旦寝床から離れる
- ▼ リラックスすることを心掛ける



▲睡眠健康に関する知識はこちら

### ■このころの健康に関する講座を行います(団体向け)

「睡眠」、「このころのセルフケア」、「ゲートキーパーの役割」などについて保健師が説明します。内容や時間などの希望を健康づくり課にご相談ください。

■大切な人を自死で亡くされたあなたへ「すみれ相談」

時 10月18日(水)

午後1時30分～4時

場 東部健康福祉センター

申 問静岡岡県精神保健センター

☎ 054・286・9245

### ■自死遺族のつどい

東部わかちあい すみれの会  
ありのままの胸のうちを語り合いわかちあうための会です。

時 毎月第3土曜日

午後1時30分～3時30分

※4、10月は第4土曜日

場 ぬまづ健康福祉プラザ

※当日、直接会場にお越しください

さい

問 静岡岡県精神保健センター

☎ 054・286・9245

### 「KENPOS」の使い方サポート店(ジマ三島)追加のお知らせ

時 午前10時～午後8時

※最終受付午後7時、年中無休

※事前予約制

場 ノジマ三島店(東本町)

時 スマートフォン

申 ・問 ノジマ三島店 ☎ 983・1171



▲詳細はこちら