

令和5年度第3期（1月～3月）指定管理者主催 市民温水プール教室参加者募集

■申込み

12月4日(月) (必着) までに、往復はがきの**往信裏面**に①氏名(ふりがな)、申込者が未成年の場合は、保護者の氏名も記入②生年月日、年齢、学年③性別④住所⑤電話番号⑥希望教室名、曜日⑦前回受講していた教室名、曜日を記入。**返信表面**に自分の住所、氏名を記入し、市民温水プールへ郵送
 ㊦ 411・0033 文教町2・10・57

■第3期教室日程

令和6年1月9日(火)～3月16日(土)
 ※教室によって開催回数が異なります

■注意事項など

- 応募多数時抽選。結果は返信はがきで連絡。(12月19日(火)までにはがきが届かない場合はご連絡ください)
 - 申込者が定員より大幅に少ないときは、中止の場合あり
 - 申込みは1人1教室につき1通
 - 申込み後のキャンセルは要連絡
 - 参加料は施設利用料・傷害保険料を含んだ金額(一括払いは初回参加時までに支払い、それ以外は毎回販売機で購入後受付へ)
- ※教室開始後の返金不可
- 採暖室は利用できないため、レッスン終了後はシャワーを浴び、身体を拭いてから更衣室へお戻りください
 - 健康状態が不安な人は、事前に医師の許可を受けてください
 - 詳細は、市民体育館、市民温水プールや公共施設にあるチラシまたはホームページをご覧ください

■問合せ

市民温水プール ☎ 980・5757



▲詳細はこちら
(ホームページ)

【各水泳教室の対象者の目安】

- ▶初心者…水に対して恐怖心がある、水泳をこれから始める
- ▶初級者…クロールを25m泳ぐことができる
- ▶中級者…クロール・背泳ぎを25m泳ぐことができる
- ▶上級者…クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを25m泳ぐことができる

教室名	対象	曜日	時間	定員	回数	参加料	
大人	スイムレッスン	一般 初心者～中級者	火	12:30～13:20	35人	9	1回ごと 840円
			水	19:00～19:50	20人		
			金				
	スイムマスター	一般 中級者～上級者	水	12:30～13:20	各50人		
	シニアスイム*1	60歳以上 初心者～	木				
	スイムレッスン・マスター	一般 初心者～上級者	土				
膝・腰痛改善教室	60歳以上	火・木	9:30～10:20	各15人	初回一括支払 5,850円		
水中ウオーキング	一般	金	11:30～12:20	20人			
子ども	キッズスイム*2	4歳以上の未就学児		15:00～15:50	各40人		9
	ジュニアスイムⅠ	小学1～3年生 初心者・初級者	火～金	16:00～16:50	各55人		
	ジュニアスイムⅡ	小学4～6年生 初心者～上級者		17:00～17:50			
水中運動自由教室*3	TRYピクス	一般	月	10:30～11:20	各先着 40人	9	1回ごと 840円 回数券(6回分) 4,200円
			金	9:30～10:20			
			火	12:30～13:20			
			水・金	10:30～11:20			
			火・木	11:30～12:20			
			金	12:30～13:20			
			木	10:30～11:20			
			水	9:30～10:20			

<表内注意事項>

- ▶定員、回数、参加料…各教室・各曜日のものです。
- ▶対象…一般は18歳以上の人(高校生不可)。
- *1 クロールから始まり、各泳法の習得を目標とするクラスです。ゆっくりと無理のないようレッスンします。
- *2 アームヘルパーが必要。(受付にて随時販売)
- *3 はがきでの申込みは不要。当日会場にて受付をお願いします。



【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。詳しくは、市ホームページ

(https://www.city.mishima.shizuoka.jp/shinsei.html)

【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

講座・募集

スクールオブアーバンスポーツ in三島2023

ダブルダッチやブレイクダンスなど、話題のアーバンスポーツのプロからレッスンを受けられます。

市内在住・在勤・在学の親子 ※子どもは小学生以上18歳未満

■体験会&バトル
11月18日(土)午前11時～午後4時 ※バトルは午後2時から開始

場加和太建設株式会社CROSS MISHIMA(南本町1・2)
費1000円

定100組※応募多数時抽選

申11月15日(水)までに電子申請 QR

■レッスン
12月～令和6年2月

場市内会場およびオンライン
費1000円

定10組※応募多数時抽選

申11月25日(土)までに
電子申請 QR



▲詳細はこちら

災害ボランティアナース研修会

11月25日(土)午後2時～3時30分
場保健センター東館1階

災害時における救護所の役割と看護師の役割、応急手当実習

講師 田裕介さん(芝本町クリニック院長)

看護師・准看護師・保健師・助産師(いずれも現役を問わず)

定30人※応募多数時抽選

申・問11月17日(金)までに電話・FAXまたは電子申請で健康づくり課 QR

NEWファミリーセミナー

12月2日(土)午前10時～11時30分
※受付午前9時40分

妊産・分娩中の経過、栄養の話、妊産婦体操など、三島総合病院の助産師によるオンライン講話

市内在住の妊婦とその家族(夫やパートナー、祖父母・親戚など)

※一人での参加可

※Zoomが視聴できる環境が必要

申11月11日(土)～26日(日)までに電子申請 QR

問健康づくり課

みしま・あそVIVA! プロジェクト

12月10日(日)、令和6年1月28日(日)

午前9時30分～午後1時30分

午後の部 午後1時30分～4時

②午前の部 午前9時30分～午後1時15分

午後の部 午後0時15分～4時

※受付は各30分前から開始

※午前・午後どちらかに参加
場①市民体育館、②北小学校

室内遊具、玩具、遊具を使った親子での運動あそび

市内在住の小学1～3年生とその保護者

※保護者1人につき、子ども2人まで可(子どものみ不可)

※①・②両日参加できる人
費1人50円

定各部先着子ども50人、保護者50人
※子どもが定員に達した時点で受付終了

申11月10日(金)～12月3日(日)までに電子申請 QR

※申込時と②終了時に簡単なアンケートあり

問健康づくり課

お知らせ

11月15日は世界COPDデー

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、世界的に主な死亡原因の病

気でありながら、社会的に知られていない病気です。

■原因と症状
日本ではCOPDの原因の90%

以上が喫煙といわれています。たばこの煙などの有害物質を長期に吸い続けることで呼吸がしにくくなり、体を動かした時の息切れ、長引く咳や痰など、ゆっくり進行するために病気を自覚しにくいと言われています。

■コロナの重症化リスク

COPDや喫煙は新型コロナウイルスやウイルス感染症重症化の最大のリスクといわれています。これを機にぜひ禁煙を検討してください。また、健康増進法の改正により、病院や学校、行政機関などの敷地内禁煙、飲食店やオフィスなどでの屋内禁煙のルールがスタートしています。受動喫煙を無くすため、周囲の人への配慮をお願いします。

新型コロナウイルスワクチン接種情報

令和6年3月31日まで、「令和5年秋開始接種」を行っています。予約など詳細は、市ホームページをご確認ください。

問健康づくり課



▲最新情報を掲載(市ホームページ)



▲新型コロナウィルスワクチンインターネット予約