

【凡例】 時とよき・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

登録はこちら

今なら新規登録で
500ポイント獲得



貯まったポイントは、アプリ・Webサイトで好きな景品に交換できます。
交換可能な景品は、電子マネーから健康器具まで3000種類以上！

ポイントを使う

- ▼ 歩数記録
- ▼ 健康記録（体重・睡眠・血圧・食事・運動・行動記録）
- ▼ 1日1回健康クイズ回答
- ▼ 対象イベント参加

ポイントを貯める

毎日の健康づくりでポイントが貯まります。

～健幸づくりアプリ「ケンポス」～

KENPOS

貯めて 使って 楽しく健幸に



問：健康づくり課 ☎ 973・3700

10月開催イベント

富士山周遊バーチャルウォーキングイベント

10月10日(木)～11月20日(木)

歩いた歩数に応じてみしまくんとみしまるこちゃんアプリ内で富士山周辺をぐるっと歩きます。

※最大200ポイント獲得

※申込不要



「みしまるごはん」を食べてポイント獲得

10月1日(火)～31日(木)

健康づくり推進店・食育認定店が提供するヘルシーメニュー「みしまるごはん」を食べて100ポイント獲得。

※1日1人1回まで

①食事処みしまや、②とびきりワイン&マンマのイタリアンロザート、③ハートフルダイニングおんふらんす、④パステリア地中海、⑤畑ごはんあぐり、⑥みしまプラザホテル Meyci



▲詳しくはこちら

Sports

スポーツ情報

- 市民体育館（受付は営業しています）
☎ 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/>

10月の施設情報

市民体育館

令和7年3月31日(月)まで大規模改修工事のため休館（受付窓口・弓道場・テニスコートを除く）

市民温水プール

- ▼ 夜間休館：10月14日(月・祝)
 - ▼ 終日休館：10月21日(月)
- 市民温水プール

募集

グラウンド抽選会（12月分）

対象グラウンド	抽選会時間
長伏A(白中)、長伏C、錦田グラウンド	午後6時30分
長伏A(夜間)	午後6時45分
南二日町人工芝グラウンド	午後7時

時10月31日(木)

場弓道場
市民体育館

生活筋力向上づくりプログラム

市民温水プール2階

水曜日	火曜日	日時（11月）
20日、27日	19日、26日	①午前9時45分～10時45分 ②午後1時～2時
②午前11時～正午	①午前9時45分～10時45分 ②午後1時～2時	

費1回500円※当日支払い
対・定40歳以上(各回先着15人)

申・10月22日(火)より予約開始、直接または電話で市民体育館

第22回三島市親子ふれあいティーボール大会

時11月10日(日)午前9時～
場南二日町人工芝グラウンドほか
対1チーム10～12人(小学生4人以上、中学生以上男女各3人以上で構成)
費1チーム2000円
※当日支払い

申・10月18日(金)正午までに申込用紙(市民体育館備え付けまたは市ホームページ)をスポーツ推進課



▲市HP

令和6年度第3期（12月～3月）スポーツ教室参加者募集

■申込み

オンラインまたは往復はがきでお申込みください。【オンラインの場合】下記（オンライン申込みについて）参照【往復はがきの場合】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メールアドレス⑦希望教室名、曜日⑧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、郵送⑨411・0033 文教町2・10・57

■第3期教室申込み期間

10月15日(火)～11月17日(日)

■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1日(日)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。初回または事前に一括払い
- ※教室開始後の返金不可
- 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



◀詳細はこちら
(ホームページ)

	教室名	対象	曜日	時間	定員	会場	回数	参加料
ボート協会 三島市ス *1	ハードテニス	一般	水	19:00～21:00	20人	錦テ	8	8,800円
	キッズクラス	年中・年長	火・水・金	15:50～16:40	各 30人	南グ	10	15,000円
	チャイルドクラス	小学1・2年生		16:45～17:45				
ジュニアクラス	小学3～6年生	17:50～18:50						
大人	ハードテニス(初級)	一般	月	11:00～12:30	各 20人	文テ	8	9,600円
	ハードテニス(初・中級) *2	中学生以上 ※経験者		19:00～20:30				
	シニア体操	60歳以上	火	11:00～12:00	各 15人	プ ール	9	4,500円
	健康エクササイズ*3	40歳以上	木	13:00～14:00			10	6,000円
子ども	キッズベースボール	小学3～6年生	水	16:30～17:45	20人	長A	10	7,000円
	ハードジュニアテニス (ベーシック)	小学生 初心者	月		各 30人		8	6,400円
			火	17:00～18:00				
	ハードジュニアテニス (ステップアップ)	小学生 初・中級者	水		各 20人	文テ	10	8,000円
	ハードキッズテニス	4歳以上の未就学児 初心者	金	15:30～16:30				
	ハードジュニアテニス (マスター)	小学生 中・上級者 ※経験者	金	17:00～18:00				9,000円
中学生ハードテニス	中学生 ※ラリーができる経験者		19:00～21:00	12人				9,500円
自由教室*4	ビューティーバレエEX	一般女性	月	9:40～10:40	18人	プ ール	—	1回 700円
	ジョイフル☆エアロ			10:45～11:30	13人			1回 600円
	ダイヤモンドプレス ☆ストレッチ			11:35～12:35	各 15人			1回 700円
	健幸ストレッチ	一般		13:00～14:30				
	ヨガミックス			19:00～20:00				
	フローピラティス		木	10:00～10:45		1回 600円		

<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
- *1 エスパルスサッカースクールコーチが指導
- *2 試合経験者、試合が出来る人
- *3 初回・最終回は午後1時～2時30分開催
(協力：NPO法人 FINE)

<会場名の凡例>

- ▶文テ…文教テニスコート
- ▶錦テ…錦田テニスコート
- ▶長A…長伏Aグラウンド
- ▶南グ…南二日町人工芝グラウンド
- ▶プール…市民温水プール2階

◆オンライン申込みについて

※プール教室はオンライン申込不可

◆教室オンライン申込説明会（場所：市民温水プール2階）

月曜日	10月28日	自由教室	午後3時～4時
		定期教室	午後5時45分～6時45分
水曜日	10月16日	自由教室	午後0時15分～1時15分
		定期教室	午後1時30分～2時15分
木曜日	10月10日、 24日	自由教室	午前11時～11時45分
		定期教室	正午～午後0時45分

◆オンライン申込みはこちらから

第3期教室より申込みが可能となります。



自由教室



定期教室

■問合せ

市民体育館 ☎ 987・7570