

総合型地域スポーツクラブは、多世代・多種目・多志向という特徴をもち、身近な地域でスポーツ・文化に親しむことができる、地域住民のための地域の指導者によるクラブです。 ☎スポーツ推進課 ☎ 987・7571

教室名	場所	曜日	時間	月回数	定員(目安)	対象
太極拳初級	市民体育館	木	午前9時30分	3回	8	どなたでも
太極拳中級	市民体育館	木	午前10時30分	3回	若干名	どなたでも
太極拳(クラブハウス)	南二日町クラブハウス	水	午後1時15分	3回	5	どなたでも
太極拳(南中)	南中格技場	月	午後7時	3回	10	どなたでも
かんたんヨガとピラティス	南二日町クラブハウス	金	午後1時15分 午後2時30分	3回	若干名	どなたでも
やさしいヨガ	南二日町クラブハウス	金	午後7時	3回	若干名	どなたでも
リフレッシュ体操	南二日町クラブハウス	金	午前10時	3回	若干名	どなたでも
女子フットサル	南二日町人工芝グラウンド	水	午後7時	3回	10	女性 (中学生以上)
フットサルパーク	南二日町人工芝グラウンド	水	午後7時	3回	10	男性 (初心者・40歳以上)
柔道	錦田中格技場	金	午後7時	4回	10	幼児~中学生
卓球	南二日町クラブハウス	水	午後5時	3回	若干名	小学生以上
フットサル(キッズ)	錦田小体育館	月	午後6時45分	3回	10	幼児(男・女)
フットサル(小学生)	錦田小体育館	月	午後6時45分	3回	10	小学生(男・女)
エンスポクラブ① (テニス、ボッチャ)	南二日町クラブハウス	水	午前10時	3回	若干名	どなたでも
エンスポクラブ② (吹き矢、モルック)	南二日町クラブハウス	月	午前10時	2回	若干名	どなたでも
6人制バレーボール (初級)	沢地小体育館	火	午後7時30分	3回	16	女子中学生
やさしい英会話 やさしい英語	南二日町クラブハウス	木	午後7時	2回	10	18歳以上
源氏物語を楽しく読もう	南二日町クラブハウス	木	午前10時	2回	若干名	18歳以上
ストレス解消策 (初級)	南二日町クラブハウス	火	午前10時	2回	10	18歳以上
健康マージャン (初級)①	南二日町クラブハウス	第1・3 木	午後1時30分	2回	若干名	18歳以上
健康マージャン (初級)②	南二日町クラブハウス	第2・4 木	午後1時30分	2回	8	18歳以上
初めてでも描ける ゼンタングルアート	南二日町クラブハウス	金	午後1時30分	1回	10	18歳以上
			午後4時	2回	10	小中学生、親子

☎▶月会費 1,500円※2教室目 1,000円
▶入会金 1,000円
▶運営費 1,000円(半年)
▶その他(スポーツ保険料)

☎・☎NPO法人エンジョイスポーツ三島
☎ 080・3603・4809

三島いきいきカレッジ展示発表会

講師と受講生が自主的に参画・運営する市民の市民による市民のための講座

「三島いきいきカレッジ」の1年間の学習成果発表会です。

とき 3月8日(土)、9日(日)

ところ 生涯学習センター

問合せ 三島いきいきカレッジ運営委員会(生涯学習課内) ☎ 983・0881

展示の部

3月8日(土)、9日(日) 午前10時～午後4時

展示名	場所
そうだ!! カウンセリングを習おう	3階 市民ギャラリー
★挿絵をそえた小筆による行書入門	
万葉集を読む講座	
★指先ですりこみ描くパステル画	
★クラフトバンドを楽しもう!	
★たのしい絵手紙	
やさしいスタンドグラス	
チャレンジ! 洋裁	
旬彩ごはん	
★お家でヘルシーイタリアン	
★心理学で幸せに!	5階 第1・2・4研修室
★はじめての方の健康麻将	
★血流改善のためのセルフ美容整膚	
はじめてのChatGPT(AI)教室	5階 外国語・パソコン教室
★プログラミング入門	
★やさしいワードとインターネット	
★シニア向けスマホ入門	
令和7年度 講座紹介	5階 第3研修室

発表の部

3月8日(土) 3階講義室・多目的ホール

教室名	時間	場所
はじめての大正琴アンサンブル	11:00～11:20	講義室
みんなで歌おう あんな歌こんな歌	11:20～11:40	
歌の発声教室	11:40～12:00	多目的ホール
やさしい社交ダンス	10:00～10:30	
★はじめてのヨガ	10:30～10:50	
足裏健康法と中国体操	13:00～13:20	
★さわやかで楽しいスポーツダンス	13:20～13:40	
柔軟ストレッチ	13:50～14:00	
★体験コーナーあり		

3月9日(日) 3階講義室・多目的ホール

教室名	時間	場所
楽しいスペイン語	10:00～10:20	講義室
楽しいフォークダンスとレク教室	10:30～11:00	多目的ホール
みんなで踊ろうハワイアンフラ	11:00～11:20	
スローエアロビック	11:20～11:40	
DISCO WORLD	11:40～12:00	

体験コーナー

教室名	場所	日時
はじめてのヨガ(無料)	3階 多目的ホール	8日(土)10:50～11:00
さわやかで楽しいスポーツダンス(無料)		8日(土)13:40～13:50
心理学で幸せに!(無料)	5階 第1・2・4研修室	8日(土)10:30～15:30、9日(日)10:30～12:00
はじめての方の健康麻将(無料)		8日(土)10:00～15:00、9日(日)10:00～12:00
血流改善のためのセルフ美容整膚(無料)		8日(土)10:30～15:30、9日(日)10:30～15:00
挿絵をそえた小筆による行書入門(50円/回)	5階 手芸室	8日(土)10:00～14:00、9日(日)10:00～12:00
クラフトバンドを楽しもう!(500円/回)		8日(土)13:00～14:00、9日(日)10:00～12:00
たのしい絵手紙(50円/回)	5階 美術室	8日(土)10:00～12:00、13:00～15:00、9日(日)10:00～12:00
指先ですりこみ描くパステル画(500円/回)		8日(土)13:00～16:00
プログラミング入門	5階 外国語・パソコン教室	8日(土)10:00～11:00、9日(日)10:00～11:00
やさしいワードとインターネット(無料)		8日(土)10:00～16:00、9日(日)10:00～12:00
シニア向けスマホ入門(無料)		8日(土)13:00～14:30
お家でヘルシーイタリアン(500円)		8日(土)10:00～15:00

そのほか、三島市障がい者就労支援きょうどう隊によるパン・手工芸品の販売や

KENPOS(ケンポス)100ポイントが獲得できる明治安田生命の健康チェックも! 詳細は市ホームページ

