

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

