

対 象

三島市在住・在勤の方

受講料無料

—要予約—

けん こう

みしま健幸 体育大学講座

受講生募集!!



アクティブシニア向け
運動教室



女性の心と体の
セルフケア教室



働く世代の
体メンテナンス教室



ノルディック
ウォーキング体験会



各講座詳細は裏面をご覧ください

けんこう みしま健幸体育大学講座

受講料無料
—要予約—

講座名 アクティブシニア向け運動教室

	開催日	申込メ切日	定員	時間	内容
1回目	10/11(金)	10/10(木)	20名	10:00~11:00	簡単エクササイズで体力向上
2回目	10/23(水)	10/22(火)	20名	10:00~11:00	健康づくりはお口から健口体操でカラダの土台づくり
3回目	11/11(月)	11/10(日)	20名	10:00~11:00	地域交流は元気の源!仲間と一緒に楽しく運動

対象 三島市在住・在勤の方 ※18歳以上 ※複数回参加可能 **持ち物** 運動ができる服装、飲み物、汗拭き用タオル

講座名 女性の心と体のセルフケア教室

	開催日	申込メ切日	定員	時間	内容
1回目	10/12(土)	10/11(金)	20名	10:00~11:00	心のリラクゼーション
2回目	11/2(土)	11/1(金)	20名	10:00~11:00	腸活エクササイズ
3回目	12/14(土)	12/13(金)	20名	10:00~11:00	椅子ヨガ

対象 三島市在住・在勤の女性 ※18歳以上 ※複数回参加可能 **持ち物** 運動ができる服装、飲み物、汗拭き用タオル

講座名 働く世代の体メンテナンス教室

	開催日	申込メ切日	定員	時間	内容
1回目	10/19(土)	10/18(金)	20名	10:00~11:00	機能改善ストレッチ&眼精疲労改善・予防
2回目	11/10(日)	11/9(土)	20名	10:00~11:00	効果的なウォーキング
3回目	12/7(土)	12/6(金)	20名	10:00~11:00	ストレッチ&筋トレ&有酸素運動

対象 三島市在住・在勤の方 ※18歳以上 ※複数回参加可能 **持ち物** 運動ができる服装、飲み物、汗拭き用タオル

【上記講座全て共通】 **場所** 三島市保健センター **受講料** **無料** (要予約)

お申込み QRコードを読み取り、応募フォームから申込み

注意事項 先着順。お申し込み後にキャンセルする場合は、お早めにご連絡ください。



講座名 ノルディックウォーキング体験会

	開催日	定員	時間	内容
1回目	11/23(土)	20名	10:00~12:00	ノルディックウォーキングをこれから始めてみようとお考えの方向けに、道具の使い方、歩き方の講習を行い、市内各所巡りながら3km程度ウォーキングをします。
2回目	2/22(土)	20名	10:00~12:00	
3回目	3/15(土)	20名	10:00~12:00	

お申込みについての詳細は、11月1日号・2月1日号の「広報みしま」をご覧ください。