



Mishima Sports Smart Wellness City

# スポーツ健幸都市宣言 三島市

～ウェルビーイングを実感できるまち～



## ニュースポーツ体験

運動のできる服装で  
室内運動靴をお持ち下さい。

- ターゲットポッチャ ●ポッチャ
- フライングディスク
- トランポリン ●スカットボール
- ティーボール ●ラダーゲッター
- ミニテニス ●バドミントン
- スポーツちゃんばら
- 体力測定 (80SKIP)

令和7年度  
三島市

# スポーツデー

## 4月29日 祝火

場所

## 三島市民体育館 テニスコート・温水プール

午前の部 9:30～12:00 午後の部 1:00～3:30 屋台も出店するよ!  
受付9:00～/開会式9:20 受付12:30～

### 体力測定 80SKIP

※整理券は午前の部9:00から、  
午後の部は12:30から配布します。

#### ONE' SBODY 親子で楽しむカラダづくり教室

内 容/親子で体験できるトレーニング系  
・親子スクワット  
・片足バランス対決  
親子で体験できる柔軟系  
・キャット&ドッグストレッチ  
(柔軟性と姿勢改善)

#### アローズジム 足を速くする測定会

対 象/小学生  
内 容/連続ジャンプ(アキレス腱の力を測定)  
ステッピング(股関節の力を測定)  
立ち幅跳び(太腿の力を測定)  
結 果/3つの測定結果を基に50m走の  
予測タイムを算出し、個別にアドバイスを提供

### テニスコート

テニス体験・ラケット試打会(Aコート)  
ターゲットテニス(Cコート)  
モルック(Dコート)

### 卓球・弓道場

無料開放!!

### トレーニングルーム

無料開放!!  
※利用カード保持者に限る

### 温水プール

午前 9:30～12:20  
午後 1:30～ 4:20

#### ウォーターロール体験開催します!

①午前 9:30～(申込受付/9:15～)  
②午後 1:30～(申込受付/1:15～)  
料金/500円(1人1回5分)  
対象/4歳以上

午前・午後 各先着 15名(当日申込)

お問い合わせ

三島市子ども・健幸まちづくり部スポーツまちづくり課 TEL.055-987-7571

8:30～17:15  
(土・日・休日を除く)

主催: 三島市

共催: 三島市スポーツ関係団体連合会・三島市体育施設等指定管理者シンコー・アズビル・三島スポ協グループ  
協賛: ガイドードリンク

詳細は裏面へ

# 令和7年度 三島市 スポーツデー

4月29日(祝) 午前の部 9:30~12:00 午後の部 1:00~3:30



場 所	種 目
アリーナ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ターゲットボッチャ ●ボッチャ ●トランポリン ●スカットボール</li> <li>●ティーボール ●ラダーゲッター ●ミニテニス ●バドミントン</li> <li>●体力測定(80SKIP)【午前・午後各先着60名】</li> </ul>
柔剣道場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●剣道体験</li> </ul>
多目的室	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スポーツチャンバラ</li> </ul>
卓球場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●卓球</li> <li>【1回30分、ラケット貸出あり ※午後3:30以降は有料】</li> </ul>
トレーニングルーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>●トレーニング(無料開放)</li> <li>【午前9:00~12:00 午後1:00~5:00 ※利用カード保持者に限る、夜間は有料】</li> </ul>
テニスコート	<ul style="list-style-type: none"> <li>●テニス体験・ラケット試打会(Aコート) ●ターゲットテニス(Cコート)</li> <li>●モルック(Dコート)</li> </ul>
弓道場	<ul style="list-style-type: none"> <li>●午前・午後 無料開放 ※体験会なし</li> </ul>
温水プール	<ul style="list-style-type: none"> <li>●午前・午後 無料開放</li> </ul>

その他・物品及び飲食物の販売

