対象
三島市在住・在勤の方

受講料無料
ー要予約ー

みしま健幸（けんこう）体育大学
受講生募集

- 美ママヨガ　11/11(土)スタート
- セルフ★リンパケア教室　11/28(火)スタート
- ピラティス　12/9(土)スタート
- フレイル予防教室　11/13(月)スタート
- やさしい筋トレ教室　12/21(木)スタート
- 疲労回復ストレッチ　12/26(火)スタート

- 男のボディメイク　12/5(火)スタート

複数の教室に参加可能

3回まとめての参加でも
1回のみの参加でもOK!

お申込み

- WEB申込み　右記QRコードを読み取り、応募フォームから申込み
- 窓口・TEL　三島市民体育館窓口又は下記TELて申込み

SMART WELLNESS MISHIMA

お申込み
お問合せ

三島市民体育館
受付時間／9:00~20:00
休館日／第3月曜日（祝日の場合は翌日）
TEL.055-987-7570

詳細は裏面へ

みしま 健幸（けんこう）体育大学講座

健やかで幸せと感じられるまち スマートウエルネスみしま

受講料無料 ー要予約ー

講座名	日程・時間	開催場所	対象	内容	持ち物
美ママヨガ 別室託児可（無料）	11/11（土） 12/ 2（土） 12/16（土） 10:00～11:00	本町子育て支援センター	三島市内在住・在勤のママと5ヶ月～のお子さま ※ママ1人の参加可能	産後の姿勢改善・運動不足・ストレス解消を目的とします。お子さまは別室で託児可能です。	運動ができる服装、飲み物、ヨガマット（あったら）
セルフ☆リンパケア教室	11/28（火） 12/12（火） 12/26（火） 10:30～11:30	市民体育館大会議室	三島市在住、在勤の女性	キレイと健康はリンパケアから。風邪しらずの免疫づくりをしましょう！	運動ができる服装、飲み物、室内シューズ、ヨガマット（あったら）
ピラティス	12/ 9（土） 1/13（土） 2/10（土） 10:00～11:00	市民体育館大会議室	三島市在住、在勤の女性	背骨1つずつのコントロールを意識することで、より快適な日常動作を引き出し、身体の痛みやコリなどの根本解決につながるプログラムです。	運動ができる服装、飲み物、ヨガマット（あったら）
フレイル予防教室	11/13（月） 11/27（月） 12/11（月） 10:00～11:00	市民体育館大会議室	三島市在住、在勤の方	フレイルとは「虚弱」という意味です。フレイルの状態のまま何も対策を行わないと「要支援・要介護」となってしまいます。日常的に体を動かす方法を実践的に学びます。	運動ができる服装、飲み物、室内シューズ
やさしい筋トレ教室	12/21（木） 1/12（金） 1/16（火） 10:00～11:00	中郷公民館多目的ホール	三島市在住、在勤の方	加齢による筋肉の減少を「サルコペニア」といいます。筋肉が減少することで日常生活に不具合を感じることが多くなっていきます。道具を使わずにいつでもできる筋トレ方法を学びます。	運動ができる服装、飲み物、室内シューズ
疲労回復ストレッチ	12/26（火） 1/10（水） 1/25（木） 10:00～11:00	錦田公民館和室	三島市在住、在勤の方	ストレッチを行うことで疲労回復・血行促進・けがの予防などに役立ちます。柔軟性は若さの指標とも言われており、年とともに失われていきます。ゆったりとしっかりと筋肉を伸ばしてリフレッシュしましょう。	運動ができる服装、飲み物、
男のボディメイク①	12/ 5（火） 12/12（火） 12/19（火） 19:30～20:15	市民体育館大会議室	三島市在住、在勤の男性	筋トレと有酸素運動を組み合わせた運動を行い、筋力アップと脂肪燃焼を目指します。「筋力をつけたい！」「痩せたい！」「汗をかいてストレスを解消したい！」そんな方におススメの教室です。	運動ができる服装、飲み物、室内シューズ、汗拭き用タオル
男のボディメイク②	2/ 2（金） 2/ 9（金） 2/16（金） 19:30～20:15				

お申込み

〈WEB申込み〉右記QRコードを読み取り、応募フォームから申込み

〈窓口・TEL〉三島市民体育館窓口又は下記TELにて申込み

【注意事項】
- 三島市在住・在勤の方のみご参加いただけます。
- 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。

お問合せ 三島市民体育館 TEL.055-987-7570

受付時間／9:00～20:00　休館日／第3月曜日（祝日の場合は翌日）