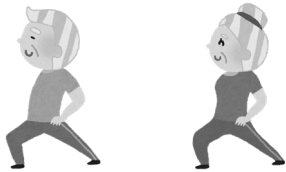


※(ホ)こらんしょ運動教室について

体を動かすことを目的とした集いの場を開催いたします。自宅ではやる気が出ない、一人では続かない方も運動づくりの仲間と一緒に取り組みましょう。



日 程	11 月 10 日(月)	11 月 21 日(金)
時 間	10：00 ～ 11：30	10：30 ～ 11：30
会 場	町民センター ふれあいの間	町民センター 大ホール
持 ち 物	健康ポイントカード、飲み物、上履き（ズンバの時）	
講 師	スポーツクラブ JOYFIT インストラクター	佐藤 正子 先生
プログラム	心身機能向上のためのストレッチ 筋力トレーニング	ダンスエクササイズ 「ズンバゴールド」

📍地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※(ホ)ヨガ教室（公民館講座）について

初心者の方や運動の苦手な方でも安心して参加できるプログラムを行っておりますので、ぜひ、ご参加ください。

〇らくのびヨガ教室 講師 ヨガインストラクター 上野 沙紀 先生

月 日	時 間	会 場
11 月 11 日(火)	10:00 ～ 11:00	町民センターふれあいの間

📍公民館 ☎ (48) 5599

※(ホ)出張！三島町健康講座について

10 月から 12 月にかけて、三島町健康講座を各地区で出張開催いたします。心臓病や生活習慣病の予防・悪化防止を目的として、それぞれができる健康習慣・運動習慣について、地域の皆さんと一緒に考え、取り組んでいきましょう。

以下の地区以外の開催日程については、順次お知らせ版にて告知いたします。

対 象 地 区	日 時	会 場
浅岐地区	11 月 11 日(火) 10 時～	浅岐集会所
大石田地区	11 月 17 日(月) 10 時～	大石田集会所
大登地区	11 月 21 日(金) 10 時～	大登生活改善センター
桧原地区	11 月 25 日(火) 10 時～	桧原多目的集会所
滝谷地区	11 月 28 日(金) 10 時～	滝谷集会所
間方地区	12 月 2 日(火) 10 時～	間方集会所
宮下地区	12 月 4 日(木) 10 時～	町民センター大ホール

【講 師】竹田綜合病院 心臓病専門理学療法士 佐藤志保先生

【持ち物】飲み物、健康ポイントカード

【留意点】運動指導がありますので、動きやすい服装でご参加ください

📍地域包括支援センター ☎ (48) 5045

ペットボトルキャップの回収は終了しております

三島町社会福祉協議会ではプラスチックごみの減量化を目的として、キャップを回収し、事業者を通じて売却益をワクチン支援に活用してまいりました。

しかし、昨今の社会情勢の変化に伴い、リサイクルの仕組みが確立されたことや輸送のための経費が増額となっていることにより、回収の継続が困難となっております。

以上の理由のためキャップ回収について、令和7年4月30日をもって終了しております。プラスチック容器包装の回収日にお出しいただくようお願いいたします。

📍三島町社会福祉協議会 ☎ (52) 3344

※(ホ)…みしま健康ポイントの対象です。カードをご持参ください。

※(ホ)水中ウォークで足腰元気教室(要申込)について

プールでの運動（ウォーキング）は低負担で全身運動を行い、筋力・持久力の向上、心臓の健康、ストレス軽減、認知機能の向上など多くのメリットがあります。さらに、日ごろ足腰に痛みがある方、痛みのせいで運動しづらい方にとっては、水中での浮力により負荷を掛けずに運動ができます。

この機会にぜひご参加ください。

日 程	11 月 11 日(火)
時 間	13 時 役場出発 ・ 16 時 役場解散
会 場	西会津町さゆり公園 屋内温水プール
内 容	水中での簡単な運動・ウォーキング（1 時間程度）
参 加 費	1 回 500 円（プール利用料）
定 員	参加者 5 名以上で実施
持 ち 物	健康ポイントカード、飲料水、水着・水泳帽・バスタオルなど

📍地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※(ホ)令和7年度 三島町健康講座について 「目指せ健康寿命！＋10 歳（プラステン）」

三島町健康講座「目指せ健康寿命！＋10 歳（プラステン）」は、健康づくり・介護予防に関心がある方々や身体機能の低下や健康面に不安がある方が、さまざまなゲームやレクリエーション・ものづくり・運動などをとおして、楽しみながら健康づくりに取り組む、定期的な集いの場です。「人と会っておしゃべりしたい」「とにかく出掛ける場所が欲しい」方も大歓迎です！

日 程	11 月 20 日(木)
時 間	10：00 ～正午ごろ
会 場	町民センターふれあいの間
持 ち 物	健康ポイントカード、飲み物、筆記用具
内 容 等	元気でまっせ体操 ゲームレクリエーション

📍地域包括支援センター ☎ (48) 5045

第 37 回ふくしま駅伝 三島町は「希望ふくしまチーム」として出場します。

第 37 回ふくしま駅伝が 11 月 16 日(土)に開催され、本町は 7 町村（三島町・金山町・昭和村・湯川村・檜枝岐村・葛尾村・川内村）の合同チーム『希望ふくしま』として出場します。

本町からは 2 名の選手がタスキを繋ぎます。町の代表として走る選手にぜひご声援をお願いします。



日 時	11 月 16 日(土) 午前 7：40 スタート
開催場所	【スタート】白河カタルススポーツパーク陸上競技場(白河市) 【ゴール】福島県庁前 16 区間 96.3 km

選 手	区 間	スタート予想時間 ※あくまで予想の時間です。
すず き よし たか 鈴 木 康 生 (会津高 1 年・宮下)	3 区 5.8 km 泉崎さつき公園前（泉崎村） ～矢吹町役場	8：15 頃
きた だて りょう 北 館 亮 (三島町役場・西方)	5 区 6.4 km 鳥見山陸上競技場（鏡石町） ～須賀川市役所	8：50 頃
すず き ゆう すけ 鈴 木 優 介 (三島町役場・会津美里町)	補 欠	

※当日の状況により、選手が変更となる場合があります。

📍教育委員会 ☎ (48) 5599

第 19 回アジアデザイン文化学会 国際研究発表大会（11/21）聴講者募集

第 19 回アジアデザイン文化学会国際研究発表大会・エキスカーション（観光ツアー）が 11 月 21 日㊦～22 日㊧、本町を会場に開催されます。

アジアデザイン文化学会は、三島町名誉町民の宮崎清氏（現・千葉大学名誉教授）の呼びかけで 2005 年に創設され、毎年異なる国・地域において国際シンポジウムを開催し、「デザイン文化」を核に据えた学术交流の場を設けてきました。

本学会は、中国、韓国、台湾、日本など、アジアの諸国に支部を有する国際的学術団体で、地域の歴史・文化、地域振興、まちづくりなどを核とした数多くの学術研究ならびに実践の成果についての現地発表及び Web により現地と会場を繋げた発表となります。

なお、聴講ご希望の方は、下記までお申し込みください。

【お申し込み】

申込期間	11 月 14 日㊦まで
申込方法	電話申込（申込先：三島町生活工芸館（48）5502）
定 員	30 名（先着順）

【アジアデザイン文化学会国際研究発表大会】

開催日時	11 月 21 日㊦ 午後 1:00 ～午後 6:30（予定）
会 場	三島町交流センター山びこ・・・総 会（午後 1:00 ～午後 2:30） 分科会（午後 3:00 ～午後 6:00） 閉会式（午後 6:00 ～午後 6:30） 三島町生活工芸館・・・・・・・分科会（午後 3:00 ～午後 6:00） 三島町工人の館・・・・・・・分科会（午後 3:00 ～午後 6:00）
主 催	アジアデザイン文化学会
共 催	三島町
研究発表	・グローバルイゼーションのなかでの地域固有のデザイン文化の継承・発展・創生について ・真の豊かさに通じる持続可能な共生環境デザインの維持・継承・創生について ・地域が育んできた有形・無形のデザイン文化資源の再評価・保存修復・再利用について

📍三島町生活工芸館 ☎（48）5502

桐の里倶楽部トレーニンググループの 利用対象者の拡大について

桐の里倶楽部トレーニンググループにおいて、11 月より、小学生も保護者同伴での利用ができるようになりました。また、小学生を含むスポーツクラブなどの団体等も指導者同伴での利用が可能です。

※**団体での利用は、事前に申込みが必要となります。**

日頃の健康づくりや運動能力向上、またスポーツクラブの活動の一環として、ぜひトレーニンググループを活用ください！

営業時間	14：00 から 20：00 まで (定休日：毎週水曜日)
料 金	無料 ※同意書の記入が必要になります。
対 象 者	町内に在住または勤務している方 ※小・中・高校生は保護者同伴で利用可能
利用可能器具	ランニングマシン、エアロバイク、ヨガマット、ダンベル など
持 ち 物	運動靴（室内履き）、飲み物、タオル、 健康ポイントカード
注意事項	・団体利用申し込みは、 利用日の 1 週間前までに 役場にて申し込みください。 ・お子様と一緒にの保護者（指導者）の方は、目を離さないよう、ご配慮をお願いします。 ・ 熊が頻繁に出没しておりますので、ご注意ください。

📍町民課保健福祉係 ☎（48）5565

※**（ポ）**…みしま健康ポイントの対象です。カードをご持参ください。

※**（ホ）**運動で見直す「ならない・悪化しない」 心臓病運動講座について

高血圧や糖尿病、高脂血症、肥満、メタボリック症候群などの生活習慣病は全て心臓病の予備軍であり、当町においても、心臓病を指摘されている方が年々増加傾向となっています。



既に心臓病を指摘されている方は重症化を予防し、生活習慣病を指摘されている方は、心臓病を発症しない為の生活の見直しが大切です。

ぜひご参加ください。

日 時	11 月 14 日㊦ 10：00 ～ 11：30
会 場	町民センター大ホール
内 容	心臓病予防・生活習慣病予防と運動について 運動プログラムの実施
講 師	竹田綜合病院 佐藤志保先生（心臓病専門理学療法士）
そ の 他	起床時の血圧を測定してご参加ください。

📍地域包括支援センター ☎（48）5045

※**（ホ）**<三島町公民館・町民課コラボ事業> 「小学生スイミング教室」・「水中ウォーク で足腰元気教室」の開催について

三島町公民館及び町民課では、町民の健康づくりを目的に、次の事業を実施いたしますので、ふるってご参加ください。

【日 時】 令和 7 年 11 月 22 日㊧

9：30 ～ 11：00（以下 2 事業いずれも）

【場 所】 西会津町さゆり公園屋内プール

（耶麻郡西会津町登世島字西林乙 2529-10）

【交通手段】 町マイクロバス（自家用車も可）

【集合時間】 町マイクロバスを利用される方は、
役場前に 8：45 集合 12：00 解散
（自家用車も可、9：25 までに開催場所へお集まりください）

【申込期限】 11 月 19 日㊦まで

小学生スイミング教室の開催について（公民館主催）

町内小学生の水泳技術の向上を目指して、個人に応じた指導を行い、体力の向上及び安全な水中の活動を学ぶことを目的とします。さらに、スイミング教室をとおしての仲間づくりや健全な成長を支援します。

対 象 者	三島小 1 年生から 6 年生までの児童（1・2 年生は保護者同伴）
内 容	基本技術の習得、水中の安全教育、体力向上、社会性の育成
講 師	スポーツクラブバンビィ（会津坂下町）インストラクター
参 加 費	1 回 300 円（小学生料金、プール利用料）
定 員	20 名
申 込 先	三島町公民館まで電話でお申し込みください。

📍三島町公民館 ☎（48）5599

水中ウォークで足腰元気教室について（町民課主催）

水中の低負担での全身運動で健康づくりを支援します。

対 象 者	65 歳以上の町民の方
内 容	水中での簡単な運動・ウォーキング（1 時間程度）
参 加 費	1 回 500 円（プール利用料）
定 員	5 名
申 込 先	地域包括支援センターまで電話でお申し込みください。

📍地域包括支援センター ☎（48）5045