

## 「第 43 回三島町生活工芸品展」 「第 23 回全国編み組工芸品展」 出品作品募集

3 月 16 日⑤・17 日⑥開催の「第 43 回三島町生活工芸品展」と「第 23 回全国編み組工芸品展」の出品作品を募集します。生活工芸館で配布の申込用紙に記入の上、作品と共に生活工芸館へお申し込みください。

出品申込書の配布や出品申込作品の集荷も受け付けております。皆様からの多くの出品をお待ちしています。

### ○第 43 回三島町生活工芸品展

【出品条件】①編み組、木工、染織等の手作りの工芸品であること

②三島町在住の方の作品であること

【出品料】 無料

【申込期限】 2 月 22 日⑥まで

### ○第 23 回全国編み組工芸品展

【出品条件】①編み組工芸品であること

②趣旨に即し、本展の品位を損なわないこと

③出品者自身の製作（手作り）であること

④自然素材を材料に使用していること

⑤伝統的な技術技法によって製作されていること

【出品料】 町民・特別町民 2,000 円

【申込期限】 2 月 22 日⑥まで

問生活工芸館 ☎(48) 5502



## ※(ポ) 町民スキー教室開催のお知らせ

初心者から上級者まで、レベルに合わせて三島町スキークラブの皆さんがわかりやすく指導します。親子で参加することもできますので、お気軽にご参加ください。

【日 時】 1 月 28 日⑥ 10:00 ~ 15:00

※送迎バスを運行いたします。

9:00 までに町民センターに集合してください。

【場 所】 フェアリーランドかねやまスキー場

【指導員】 三島町スキークラブ

【参加費】 小学生 1,500 円 大人 1,800 円

幼児 無料

※リフト代、昼食代(カレーライス)

込みの金額です。幼児は別途昼食代がかかります。

【レンタル】 小学生 2,400 円 大人 3,000 円

※申込時に身長、靴のサイズをお知らせください。

【申込方法】 三島町公民館へ電話または直接お申込みください。

【申込期限】 1 月 25 日⑥

問三島町公民館 ☎(48) 5599

## 三島町テレビ放送サービス 設備更新工事のため一時停止します

日頃より「三島町テレビ放送サービス」をご利用いただきありがとうございます。テレビ放送設備の老朽化に伴い、今年度、設備の更新工事を実施していますが、機械の入替工事を行うため、以下の日程でテレビ放送サービスを停止いたします。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

【日 時】

令和 6 年 1 月 25 日⑥ 24:00 ~ 6:00 まで

※ 作業状況により時間がずれる可能性があります。また、不測の事態に備え、翌日の同じ時間を予備日としています。

問総務課 総務係 ☎(48) 5511

## ※**ポ** 健康講座のお知らせ

～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通いの場です。「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！

|       |                      |                  |
|-------|----------------------|------------------|
| 内 容   | 元気体操・ゲーム<br>レクリエーション | 健康講話<br>【講師】町保健師 |
| 日 時   | 1月25日(木)             | 2月1日(木)          |
|       | 10:00～12:00          |                  |
| 会 場   | 町民センター ふれあいの間        |                  |
| 持 参 物 | 健康ポイントカード、飲み物、筆記用具   |                  |

問 地域包括支援センター ☎ (48) 5045

## ※**ポ** こらんしょ運動教室のお知らせ

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。

|       |                              |                                 |
|-------|------------------------------|---------------------------------|
| 内 容   | ダンスエクササイズ<br>「ズンバゴールド」       | 心身機能向上の<br>ためのストレッチ<br>筋力トレーニング |
| 日 時   | 1月26日(金)                     | 2月5日(月)                         |
|       | 10:30～11:30                  | 10:00～11:30                     |
| 会 場   | 町民センター<br>大ホール               | 町民センター<br>ふれあいの間                |
| 講 師   | 佐藤 正子 先生                     | スポーツクラブ<br>JOYFIT               |
| 持 参 物 | 健康ポイントカード、飲み物、<br>上履き（ズンバの時） |                                 |

問 地域包括支援センター ☎ (48) 5045

## ※**ポ** 運動で見直す 「ならない・悪化しない」心臓病（前期講座）

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。

この度、竹田綜合病院の「地域における心臓リハビリテーション啓発プロジェクト」として、前期・後期の運動講座を行います。ぜひご参加ください。

【日 時】令和6年1月31日(木) 10:00～12:00

【会 場】町民センター大ホール

【対 象】全町民（年齢問わず）

【内 容】心臓病予防の為の運動について  
個別の運動計画づくり

【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】3月中に後期講座を開催します。  
検査技師による動脈硬化の検査が受けられます。  
動脈の硬さや詰まり具合が分かります。

問 地域包括支援センター ☎ (48) 5045

## ※**ポ** 公民館講座のお知らせ

以下のとおり、公民館講座を開催いたします。  
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。

○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              |
|---------|-------------|------------------|
| 2月6日(火) | 11:00～12:00 | 町民センター<br>ふれあいの間 |

○太極拳教室 講師 志田 明恵 先生

| 月 日      | 時 間         | 会 場            |
|----------|-------------|----------------|
| 1月24日(水) | 18:30～20:30 | 町民センター<br>大ホール |
| 2月5日(月)  |             |                |
| 2月14日(水) |             |                |

問 三島町公民館 ☎ (48) 5599