

※ 桐の里倶楽部トレーニング教室
の開催について

スポーツクラブジョイフィット（JOYFIT）のインストラクターを講師に、ランニング（ウォーキング）マシンやエアロバイクでの有酸素運動と筋トレなどを組合せたトレーニング教室を開催します。

申し込みは不要ですので、ぜひお気軽にご参加ください。

【日 時】 6 月 20 日㊟
【昼の部】 13：30 ～ 15：00
【夜の部】 18：30 ～ 19：30

【場 所】 桐の里倶楽部（トレーニングルーム）

【対象者】 町内に在住又は勤務する 18 歳以上の方
（保護者同伴の上・高校生也可）

☎町民課 保健福祉係 ☎（48）5565

※ 献血に協力をお願いいたします

医療に不可欠な血液（輸血）は、多くの方の善意による献血によって支えられています。皆様の温かいご協力をお願いいたします。

【日 時】 6 月 27 日㊟
9：30 ～ 11：30

【会 場】 町民センター前駐車場

【対象者】・ 17 歳から 69 歳までの方
※ 65 歳以上の方の献血は、60 歳から 64 歳の間に献血経験がある方に限ります。
・ 男性、女性ともに体重 50kg 以上の方

☎町民課 保健福祉係 ☎（48）5565

※ 公民館講座について

公民館講座を以下のとおり開催いたします。初心者の方や運動が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
6 月 21 日 ㊟	14：00 ～ 15：00	町民センター ふれあいの間

【持ち物】健康ポイントカード

☎三島町公民館 ☎（48）5599

※ 屋外機能訓練『初夏の会津歩き旅』

「外出」は介護予防にとっても効果的です。楽しみや好奇心を持ち続けること、予定に向けて計画的に準備すること、新しい物事に触れること、慣れない場所を散策すること、どれもが心と体の健康づくりにつながります。ぜひこの機会と一緒に出かけましょう。

内 容	サクランボ狩りと伊佐須美神社・御薬園散策など
日 時	6 月 27 日 ㊟
参 加 費	1,550 円（入場料・日帰り旅行傷害保険代） 食事・買い物代は自己負担
申 込	6 月 20 日 ㊟ までに地域包括支援センターにご連絡ください。
定 員	20 名程度

※申込み後に、詳細な行程表を通知します。

☎地域包括支援センター ☎（48）5045

※ 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、健康づくりや介護予防に関心がある方、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がしたい」「とにかく出掛ける場所が欲しい」方も大歓迎です！

内 容	認知症予防・生活習慣病 予防の健康講話・運動指導	元気体操・ゲーム レクリエーション
日 時	6 月 13 日 ㊟ 10：00 ～ 12：00	6 月 20 日 ㊟ 10：00 ～ 12：00
会 場	町民センター 大ホール	町民センター ふれあいの間
講 師	竹田綜合病院 理学療法士	－
持 ち 物	健康ポイントカード、飲み物、筆記用具、上履き	

☎地域包括支援センター ☎（48）5045

※ 出張！三島町健康講座について

三島町健康講座を各地区で出張開催いたします。前期は、講師による健康講話やレクリエーション、自宅でも楽しく運動できる内容についてご紹介いたしますので、ぜひご参加ください。

対象地区	日 時	会 場
宮 下 地 区	6 月 13 日 ㊟ 10：00 ～	町民センター 大ホール
大石田地区	6 月 17 日 ㊟ 10：00 ～	大石田集会所
桧 原 地 区	6 月 20 日 ㊟ 10：00 ～	桧原多目的集会所
滝 谷 地 区	6 月 26 日 ㊟ 10：00 ～	滝谷集会所
早 戸 地 区	6 月 28 日 ㊟ 10：00 ～	早戸生活改善センター
浅 岐 地 区	7 月 2 日 ㊟ 10：00 ～	浅岐集会所

【持ち物】 飲み物、健康ポイントカード

☎地域包括支援センター ☎（48）5045

※ 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。

内 容	ダンスエクササイズ 「ズンバゴールド」
日 時	6 月 14 日 ㊟ 10：30 ～ 11：30
会 場	町民センター 大ホール
講 師	佐藤 正子 先生
持 ち 物	健康ポイントカード、飲み物、上履き

☎地域包括支援センター ☎（48）5045

☆ .:*+ 美坂高原活用事業 +*:. ☆

『星空ヨガ 2024 ～ミサカノヨゾラ～』開催のお知らせ

昨年、一昨年と実施した美坂高原星空イベントについて、今年も継続して実施していきます。今年1回目のイベントは、『星空ヨガ 2024 ～ミサカノヨゾラ～』を以下のとおり開催いたします。ご家族やお友達、ご近所の方をお誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

【開催日】 6月22日(土) 12:00 ～ 21:00

【会 場】 美坂高原（三島町大字大石田字一ノ原地内）

※雨天の場合は、三島町交流センター山びこに変更となります。会場変更の連絡は、前日または当日に防災無線と町ホームページにより行います。

①美坂高原星空マルシェ 12:00 ～ 20:00

三島町や県内の美味しいグルメや加工品が出店されます。また、福島日産自動車による電気自動車展示会と電力供給も実施します。

出店者名	販売品目
時任養蜂園（三島町）	蜂蜜
キッチン MORy（三島町）	生ビール、地鶏うどん、豚丼
SampSon（三島町）	会津地鶏の焼き鳥、とりかわ揚げ、チキンカツバーガー
ふくぷく（郡山市）	シフォンケーキ、マドレーヌ、クッキー
名郷麴屋（本宮市）	甘酒、味噌
笑夢カレー（福島市）	バターチキンカレー（甘口）、シュリンプカレー（中辛）、特製粗挽きキーマカレー（中辛）
taruga coffee stand（会津若松市）	コーヒー、ノンアルコールジントニック、ワイン
oriori（福島市）	マルゲリータピザ、蜂蜜とゴルゴンゾーラのピザ、クラフトコーラ
茶吧 (TEA BAR) 誠（磐梯町）	中国茶、薬膳茶、小籠包、エビ水餃子、蒸しゴマ団子、チャイナトースト
いwanaみ家（会津美里町）※	自家製天然酵母パン
ハッピーベリー（矢吹町）※	マフィン

出店者、販売品目等は当日変更となる可能性もあります。

※の出店名は現地には出店せず委託販売

②手仕事マルシェ KISSE 12:00 ～ 17:00

三島町で定期開催しているクラフトイベントが、今回は星空ヨガと同日開催で美坂高原で開催されます。手作りの品物の展示・販売のほか、各出店者によるワークショップも行われます。

出店者名	ワークショップの内容	体験料
工房あかるむ（木工）	豆皿	2,000 円
そうら（編み組細工）	クルミのレターボックス	4,000 円
こしゃえる（編み組細工）	花編みのペンダント	3,000 円
TAKECHI furniture workshop（木工）	カッティンボード	2,000 円
三島町生活工芸館	手作りのゴム鉄砲による射的	無料

それぞれの体験の所要時間は1～2時間程度です。木工製品の体験をされた方には、レーザー名入れのサービスもあります。

③望遠鏡づくりワークショップ 15:00 ～ 16:30

（株）ビクセン製の望遠鏡を作るワークショップを開催します。作成する望遠鏡は国立天文台監修の望遠鏡で、16 倍と 66 倍のアイピースが付いており、子どもから大人まで楽しめる本格的な製品です。

【参加費】 9,000 円

【募集人数】 先着 15 名まで

【申込締切】 6月20日(木)まで

④星空ヨガ 18:30 ～ 19:30

charis.yoga 代表の上野沙紀さんを講師に迎え、星空の下で大自然に囲まれながら癒しのヨガを体験することができます。ヨガは当日参加も可能ですが、事前予約でもれなくミサカノヨゾラセットがもらえますので、ご予約してお越しいただくのがおすすめです。

【講 師】 charis.yoga 代表 上野 沙紀さん（滝谷出身）

【料 金】 無料 ※自由参加

【予約特典】 ミサカノヨゾラセット
（桐の里倶楽部無料入湯券＋ミサカノヨゾラエコバッグ）

【持 ち 物】 ヨガマット・タオル・飲み物・羽織るもの

※ヨガマットの無料貸し出しもあります。

数に限りがあるため、先着順予約制となります。

○その他イベント

これまでに紹介したもの以外にも、当日は昼から夜までイベント盛りだくさんです。詳細は町ホームページや5月24日に配布したチラシをご覧ください。

●星のソムリエによる星空案内&ナイトハイク 18:00 ～ 18:30・18:30 ～ 19:30

【 講 師 】 星空案内人 小林乃里子さん（boschetto 代表）

●星空観望会 20:00 ～ 21:00

【講師・協力】 天体鑑賞愛好家 清水健司さん（佐久間建設工業）

●アウトドア体験コーナー 12:00 ～ 21:00

【 内 容 】 モンベルキャンプグッズの展示、テントサウナ体験など

●キャンプサイト開設 12:00 受付開始

【利 用 料 金】 キャンプ 1 張 1,000 円、デイキャンプ 1 張 500 円

【イベント特典】 ふくしま三大鶏セットの限定販売（税込み5,500円・先着10セット）

【申 込 締 切】 6月20日(木)まで

○シャトルバス運行のお知らせ

当日は会津宮下駅と道の駅尾瀬街道みしま宿からシャトルバスを運行します。夜間の運転が不安という方も、ぜひ安心してご来場ください。運行時刻表は下表のとおりです。

只見線		送迎バス		
下り （只見方面）	上り （会津若松方面）	道の駅 みしま宿	会津宮下駅 （経由）	美坂高原
		11：30	11：35 →	12：00 着
		14：00	① 13：55 ←	13：30 発
① 14：30		14：30	① 14：35 →	15：00 着
	② 16：03	16：00	② 15：55 ←	15：30 発
		16：05	② 16：10 →	16：35 着
		18：00	③ 17：55 ←	17：30 発
③ 18：22		18：30	③ 18：35 →	19：00 着
	④ 19：36	19：30	④ 19：25 ←	19：00 発
		19：35	④ 19：40 →	20：05 着
⑤ 21：04		20：40	⑤ 20：35 →	20：10 発
		回送→		21：10 着
		21：45	21：40	21：15 発

お申込み・お問い合わせ先

三島町役場 地域政策課 地域政策係

TEL 0241-48-5533 / FAX 0241-48-5544

メール：seisaku@town.mishima.fukushima.jp