

※**ポ** 桐の里倶楽部トレーニング教室について

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	令和6年8月22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 （保護者同伴の中・高校生も可）
持 ち 物	健康ポイントカード、飲み物、筆記用具

📍町民課 保健福祉係 ☎ (48) 5565

※**ポ** 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	元気体操・ゲームレクリエーション
日 時	8月8日 [㊦] 10：00～12：00
会 場	町民センター ふれあいの間
講 師	包括支援センター職員
持 ち 物	健康ポイントカード、飲み物、筆記用具

📍地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※**ポ** 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	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」
日 時	8月5日 [㊦] 10：00～11：30	8月16日 [㊤] 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
講 師	スポーツクラブ JOYFIT の インストラクター	佐藤 正子 先生
持 ち 物	健康ポイントカード、飲み物、上履き（ズンバの時）	

📍地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※**ポ** 第3回 運動で見直す『ならない・悪化しない』
心臓病予防講座

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、本町においても、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ための生活の見直しが大切です。

自分自身の状態を知り、具体的な対策を考えていきましょう。ぜひご参加ください。

内 容	運動プログラムの実施 血管検査（動脈の硬さ・動脈の詰まり）
日 時	令和6年8月23日 [㊤] 10：00～12：00
会 場	町民センター 大ホール
講 師	竹田綜合病院 佐藤志保先生（心臓病専門理学療法士）
持 ち 物	健康ポイントカード、飲料水、運動記録用紙

📍地域包括支援センター ☎ (48) 5045

只見線と連携した周遊バスを運行します

「みさか DE あそぼ」イベントや夏休み・お盆期間に合わせ、只見線と連携した町内周遊バスを以下のとおり運行します。利用料金は無料となりますので、町民の方もぜひご利用ください。

【運行日時：令和6年8月10日[㊥]～8月11日[㊦]】

	①		②	③			④		⑤	
①会津宮下駅	9：15	上り9：10	10：45	12：30	→上り12：57	13：00	14：25	下り14：30	15：40	上り16：03
	↓	下り9：07	↓	↑		↓	↑		↑	
②道の駅尾瀬街道みしま宿 ～老人福祉センター前・ ふるさと荘駐車場経由～	9：20		10：50	12：25		13：05	14：20		15：35	
	↓		↓	↑		↓	↑		↑	
③生活工芸館	9：30		11：00	12：15		13：15	14：10		15：25	
	↓		↓	↑		↓	↑		↑	
④美坂高原	9：55		11：25→	11：50		13：40→	13：45		15：00	

【運行日時：令和6年8月12日[㊦]～8月13日[㊦]】

	①		②		③		④		⑤		
①早戸温泉			10：05		12：45	上り12：57	14：40				
			↑		↑		↑				
②会津宮下駅	9：15	上り9：10	9：50	10：45	12：30		13：00	14：25	下り14：30	15：00	16：00
	↓	下り9：07		↓	↑		↓	↑		↓	↑
③道の駅尾瀬街道みしま宿 ～老人福祉センター前・ ふるさと荘駐車場経由～	9：20			10：50	12：25		13：05	14：20		15：05	15：55
	↓			↓	↑		↓	↑		↓	↑
④生活工芸館	9：30			11：00→	12：15		13：15→	14：10		15：15→	15：45

📍地域政策課 ☎ (48) 5533

みしまテレビ 再放送期間番組表

※8月1日㊦から9月2日㊧午前 10 時までの期間、みしまテレビの再放送として以下の番組を放送しています。ぜひご覧ください。
※放送内容が変更になる場合や放送時間が若干ずれる場合がありますのでご了承ください。

時 間	番 組	内 容
5：00～ 5：30	みしま通信	7月放送【西方地区虫送り、ふるさと会津工人まつり】他
5：30～ 6：00		6月放送【消防団春季検閲式、町きずなスポーツフェスティバル】他
6：00～ 6：30		5月放送【役場新規採用職員挨拶、地域おこし協力隊活動報告】他
6：30～ 7：00		4月放送【雪と火のまつり、小・中学校卒業式・保育所満了式】他
7：00～ 8：00		2月放送【三島保育所クリスマス発表会】他
8：00～ 8：15	三島町の風景	川霧、新緑、桜などの町の風景
8：15～9：00	元気でまっせ体操	イスに座ってできる 15 分程度の体操です！（体操終了後は、町からのお知らせ）
9：00～10：00	みしま通信	3月放送【三島町次世代の議会、三島のサイノカミ 2024】他
10：00～11：00	こらんしょ体操教室	前半・後半 各 20 分程度（10 分休憩あり）いつまでも足腰元気に！
11：00～12：00	過去の映像ライブラリ	平成 26 年 三島町敬老会
12：00～13：30	三島町きずな スポーツフェスティバル	令和 6 年 5 月 18 日 三島保育所、三島小学校、三島中学校合同の大運動会。
13：30～14：00	元気でまっせ体操	イスに座ってできる 15 分程度の体操です！（体操終了後は、町からのお知らせ）
14：00～14：30	過去の映像ライブラリ	平成 24 年 6 月～7 月 みしま通信 大石田健康を守る会大運動会、おばあちゃんの味 他
14：30～15：00		平成元年 桐の里リレーマラソン大会 昭和 60 年 三島町敬老会
15：00～15：30		昭和 58 年 早戸地区 観音様の祭り 平成 10 年 西方地区 虫送り
15：30～16：00		平成 26 年度 三島中学校卒業式
16：00～17：00	こらんしょ体操教室	イスに座ってできる 15 分程度の体操です！（体操終了後は、町からのお知らせ）
17：00～17：30	みしま通信	7月放送【西方地区虫送り、ふるさと会津工人まつり】他
17：30～18：00		6月放送【消防団春季検閲式、町きずなスポーツフェスティバル】他
18：00～18：30		4月放送【雪と火のまつり、小・中学校卒業式・保育所満了式】他
18：30～19：00		2月放送【三島保育所クリスマス発表会】他
19：00～20：30	三島町きずな スポーツフェスティバル	令和 6 年 5 月 18 日 三島保育所、三島小学校、三島中学校合同の大運動会
20：30～21：00	健康づくり	柔軟体操のスペシャリストが伝授するストレッチ番組。 毎日続けることでメタボ予防や体質改善につながります。
21：00～22：00	みしま通信	3月放送【三島町次世代の議会、三島のサイノカミ 2024】他
22：00～23：00		5月放送【役場新規採用職員挨拶、地域おこし協力隊活動報告】他
23：00～ 23：30	過去の映像ライブラリ	昭和 55 年 宮下祭礼 御神楽 平成 19 年 県民スポーツ大会 家庭バレーボール
23：30～24：00		平成 26 年度 三島中学校卒業式
0：00～ 0：30		昭和 58 年 早戸地区 観音様の祭り 平成 10 年 西方地区 虫送り
0：30～ 1：00		平成元年 桐の里リレーマラソン大会 昭和 60 年 三島町敬老会
1：00～ 1：30		平成 24 年 6 月～7 月 みしま通信 大石田健康を守る会大運動会、おばあちゃんの味 他
1：30～ 5：00	放送終了	カラーバー