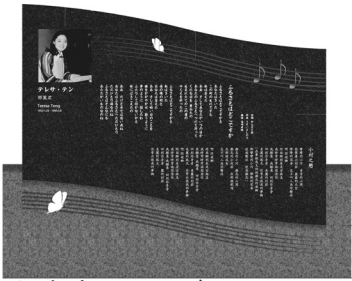


「ふるさと運動」50 周年記念事業 テレサ・テン歌碑除幕式について



▲歌碑イメージ
◀会津宮下駅を歩くテレサ・テン

「ふるさと運動」をきっかけに来町したアジアの歌姫「テレサ・テン」さんの歌碑「ふるさとはどこですか」の歌碑完成除幕式を行います。町民の皆さま多数のお越しをお待ちしております。※ 申し込み不要です。

【日 時】令和 6 年 11 月 8 日(金) 10：30 ～ 11：30（予定）

【会 場】会津宮下駅前広場

※ 会場付近は駐車場がありませんので、三島町役場をご利用ください。

【迂回のご協力をお願いします】

以下の時間は会津宮下駅前の通過ができなくなりますので迂回のご協力をお願いいたします。

【日 時】11 月 8 日(金) 10：20 ～ 11：45

☎ 地域政策課 ☎ (48) 5533

歌碑建立記念イベント 「只見線テレサ・テン号」に乗ろう!!

除幕式前日に、紅葉色付く只見線乗車イベントとして町民の皆さま限定 25 名様を“無料”でご招待します。

【日 時】11 月 7 日(木)

【内 容】車内でテレサの曲が流れます！

【行 程】8：15 会津宮下駅集合

8：30 バスにて出発

9：30 会津若松駅到着

10：14 只見線乗車

11：19 会津宮下駅到着 解散

【募集人数】25 名（先着順）※ 11/ 6 名切

【お申込先】役場地域政策課までお電話でお申し込みください。

☎ 地域政策課 ☎ (48) 5533



歌碑建立記念イベント テレサ・テン歌唱大会～ファンミーティング～

テレサ・テン歌碑「ふるさとはどこですか」の完成記念イベントとして、ファンクラブの皆さんによる歌唱大会を開催いたします。どなたでも無料でご覧いただけますので、町民の皆さま多数の御来場をお待ちしております。

※ 申し込み不要です。

【日 時】令和 6 年 11 月 8 日(金) 13：30 ～ 16：00（予定）

【会 場】三島町町民センター大ホール

【ゲスト】テレサ・テン（鄧麗君）文教基金会

董事長 鄧長富氏（テレサ・テンの実兄）

舟木稔氏（テレサ・テンの日本の父）

上海、仙台、東京ファンクラブの皆さん

東京ファンクラブ会長 郭静氏もご出演

大竹涼香さん（只見町出身）



☎ 地域政策課 ☎ (48) 5533

「スイミング教室」・「水中ウォーク」で足腰元気教室 （三島町公民館・町民課コラボ事業）

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、以下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 6 年 11 月 23 日(土) 10：00 ～ 12：00 まで
※ 12 月にも開催を予定しております。

【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 9：00 に集合してください。（自家用車も可、9：45 までに、開催場所へお集まりください）

【申込期限】スイミング教室、足腰元気教室ともに令和 6 年 11 月 15 日(金)まで

スイミング教室（公民館主催）

【目 的】

町内小学生の水泳能力の向上を目指して、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 年生は保護者同伴のこと）

【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】200 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によりお申し込みください。

☎ 三島町公民館 ☎ (48) 5599

※(ポ) 水中ウォークで足腰元気教室（町民課主催）

【目 的】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】町民の方（年齢を問いません。）

【内 容】各個人に合ったペースでの水中ウォーキング

【参 加 費】400 円（大人料金、プール利用料）

【申 込 先】地域包括支援センター（電話によりお申し込みください。）

☎ 地域包括支援センター ☎ (48) 5045

※(ポ) 桐の里倶楽部トレーニング教室開催

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	11 月 14 日(土) 【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

☎ 町民課 保健福祉係 ☎ (48) 5565

※**（ホ）** 第5回 運動で見直す『ならない・悪化しない』
心臓病運動講座を開催します

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
日 時	令和6年 11 月 6 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、上履き、運動記録用紙

☎地域包括支援センター ☎（48）5045

※**（ホ）** 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
11 月 29 日(金)	10：00 ～ 11：00	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

みんなで野球を楽しみましょう！！
令和6年度 ふれあい野球教室を開催

野球を体験してみたい方、興味のある方、体を動かしたい方、子どもと一緒にキャッチボールをしたい方、大歓迎ですのでご参加ください。

【開催日】 11 月 16 日(土)

【時 間】 9：00 ～ 11：30

【場 所】 三島中学校グラウンド

【対 象】 小学生以上（大人も大歓迎）

【服 装】 野球のできる服装

【持ち物】 グローブ・帽子・飲み物・タオル
（道具の貸出しも行います）

【参加料】 無料

※ 雨天の場合は「森の校舎カタクリ体育館」で実施予定となりますので、申込みの際に確認した連絡先にご連絡いたします。

主な内容（人数によって変更あり）

●キャッチボール ●ノック ●フリーバッティング

主催 ヒートブLOW（三島町野球チーム）／後援 三島町公民館・体育協会

【申込期限】 11 月 14 日(木)

☎三島町公民館 ☎（48）5599

※**（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）** 出張！三島町健康講座を開催します

三島町健康講座を各地区で出張開催いたします。後期は、10 月～ 12 月にわたり、竹田綜合病院の理学療法士を講師に、自宅でも楽しく運動できる内容を紹介いたします。ご自身の体の動きや運動の仕方について、専門職に相談できる機会にもなりますので、ぜひご参加ください。

次の地区以外の開催日程については、順次お知らせ版で告知いたします。

対象地区	日 時	会 場
間 方 地 区	11 月 5 日(火) 10：00 ～	間方集会所
高清水地区	11 月 11 日(月) 10：00 ～	高清水集会所
桑 原 地 区	11 月 12 日(火) 10：00 ～	桑原集会所
大石田地区	11 月 18 日(月) 10：00 ～	大石田集会所
早 戸 地 区	11 月 22 日(金) 10：00 ～	早戸生活改善センター
滝 谷 地 区	11 月 26 日(火) 10：00 ～	滝谷集会所
桧 原 地 区	11 月 28 日(木) 10：00 ～	桧原多目的集会所
浅 岐 地 区	12 月 3 日(火) 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

※**（ホ）** 三島町健康講座を開催します
～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	宮下病院出前講座 「正しい手洗いで感染症を予防しよう！」	茶話会・テーブルゲーム 【参加費】 100 円
日 時	11 月 7 日(木) 10：00 ～ 12：00	11 月 14 日(木) 10：00 ～ 12：00
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	

☎地域包括支援センター ☎（48）5045

※**（ホ）** こらんしょ運動教室を開催します

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」	心身機能向上のためのストレッチ 筋力トレーニング
日 時	11 月 15 日(金) 10：30 ～ 11：30	11 月 18 日(月) 10：00 ～ 11：30
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	佐藤 正子 先生	スポーツクラブ JOYFIT インストラクター
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