

※(ホ) 令和8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、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・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」「とにかく出かける場所が欲しい」方も大歓迎です!

日程	4月23日(木)	5月7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	講話「応急処置と救急車を呼ぶタイミング」	テーブルを囲んで遊びましょう!

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

※(ホ) こらんしよ運動教室について

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健康づくりの仲間と一緒に取り組みましょう。

日程	5月1日(金)	5月22日(金)
時間	10:30～11:30	
会場	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・タオル	
講師	佐藤 正子 先生	
プログラム	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) 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、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為の生活の見直しが大切です。

ぜひご参加ください。

日時	4月27日(月) 10:00～11:30	5月11日(月) 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	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 血管年齢測定(今年度より運動講座参加者のみ)
講師	竹田総合病院 佐藤志保先生(心臓病専門理学療法士)	

☎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8年4月25日(土) 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】	4月22日(木)まで

小学生スイミング教室

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

水中の低負担での全身運動で健康づくりを支援します。ぜひご参加ください。

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

※(ホ) 水中ウォークで足腰元気教室(要申込) 【町民課主催】

プールでのウォーキングは低負荷で全身運動を行い、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。

内容	水中での簡単な運動・ウォーキング(1時間程度)
日時	5月8日(金)【役場出発】13:00【役場解散】16:00
会場	西会津町さゆり公園 屋内温水プール(水深110cm)
移動手段	バス
利用料	500円(自己負担)
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
備考	講師による指導があります。

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

※(ホ) 健康マージャンサロン 新規参加者募集

高齢者の健康づくりや仲間づくり、脳トレ、介護予防などを促す取り組みとして「健康マージャンサロン」を開設しています。

令和8年度の健康マージャンサロンを以下により開催しますので、ぜひご参加ください。

対象者	町内に住む、マージャン経験者	
場所	三島町高齢者福祉センター福寿草	
日時	原則毎月第2・第4木曜日に開催	
申込締切	4月30日(木)	
申込	三島町社会福祉協議会 ☎(52)3344	三島町地域包括支援センター ☎(48)5045

☎地域包括支援センター ☎(48)5045

「ポリテクセンター会津」 職業訓練（離職者訓練）生募集について

ポリテクセンター会津では、求職者の方の職業訓練生及び施設見学会の参加者を以下により募集しています。

参加希望の方は、ぜひお問い合わせください。

訓練生募集	
募集コース	住宅リフォーム技術科【建築CAD・リノベーション技術コース】
定員	15名
訓練期間	2026年7月1日(水)から2026年12月24日(木)まで(6カ月間)
対象者	公共職業安定所に求職登録されている方で、職業訓練の受講が望ましいと判断された方
受講料	無料
募集期間	2026年4月21日(火)～2026年6月10日(木)
選考日	2026年6月12日(金)

●訓練のお申込み

最寄りのハローワーク窓口でお申し込みください。

窓口でご相談のうえ、「受講申込書」(写真(縦40mm×横30mm)1枚貼付)をご希望のコースの募集期間内にハローワークへ提出してください。

※訓練の申し込みの前に施設見学会に参加されることをお勧めしています。

施設見学会	
開催日時	毎週水曜日 14:00～15:45 (13:30受付開始)
その他	<ul style="list-style-type: none"> 当センターの「職業訓練」について理解していただくことを目的として、毎週開催しています。 見学後に訓練体験ができます。 見学会申込みは、最寄りのハローワークまたはポリテクセンター会津へご連絡ください。

☎ポリテクセンター会津 訓練課 ☎0242(26)0520

衣類（古着）・使用済小型家電 を無料回収します

町では、ごみの減量化・再資源化を推進するため、役場窓口で受け付けている使用済み小型家電（パソコン・プリンター・携帯など）に加え、ご家庭で不要になった衣類（古着）の回収を以下の日程で行いますので、ぜひご利用ください。

回収日	5月16日(土)
回収時間	10:00～11:00
回収場所	役場前駐車場

回収品目【使用済小型家電】

回収できるもの

携帯電話、カメラ、プリンター、カー用品、パソコン本体、液晶モニター、ゲーム機、充電器、コード類、炊飯器（中の釜は洗う）、電子レンジ、オーブンレンジ、トースター、ホットプレート、扇風機

注意点

※CRTモニター（ブラウン管）の回収も可能ですが、1台あたり3,300円の費用がかかります。

ご利用の際は釣銭のないようお願いいたします。

※個人情報が含まれるものは個人データを消去してからお持ちください。

※一度回収した小型家電は返却できませんのでご注意ください。

※乾電池、ボタン電池、プリンターのインクは取りはずしてください。

※一度引き取ったものは返却できません。

※電子レンジ等はターンテーブルを外し、食品の残りがないようにしてください。

回収品目【衣類（古着）】

回収できるもの

革ジャン、コート、ズボン、ジャケット、スーツ、セーター、背広（上下）、Tシャツ、ポロシャツ、ブラウス、ベビー服、ゆかた、ワイシャツ、和服（帯）、ワンピース・スカート、フリース

回収できないもの

布団などの寝具類、カーペット類、学生服、毛皮、作業着、スキーウェア、制服、セーラー服、防寒着、運動着、ウェットスーツ、ユニフォーム、下着、濡れている・汚れている・破れている衣類

注意点

※透明または半透明のゴミ袋（町指定でも可）に入れてお持ちください。

※基本的に着られる状態のものを出してください。

※汚れやシミがひどいものは回収できません。

※ペットなどが使用したものは回収できません。

※材質、男女、サイズは問いません。

※洗濯またはクリーニングしたものをお持ちください。

※ボタンやファスナーなどは取らないで回収できます。

※回収できない衣類は、持ち帰っていただきます。

☎町民課 町民係 ☎(48)5555