

※

ポ

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や、身体機能の低下による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      | 8月 20 日 <span>㊤</span>      | 8月 27 日 <span>㊤</span>  |
|-------------|-----------------------------|-------------------------|
| プログラム       | 元気でまっせ体操<br>脳トレ<br>コグニサイズ体操 | 元気でまっせ体操<br>ゲームレクリエーション |
| 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          |                         |

📍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健康づくりの仲間と一緒に取り組みましょう。

| 日    程      | 8月 21 日 <span>㊤</span> | 9月 11 日 <span>㊤</span> |
|-------------|------------------------|------------------------|
| 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

※

ポ

水中ウォークで足腰元気教室について

【町民課主催】（要申込）

プールでのウォーキングは身体への負担が少ない全身運動であり、筋力・持久力の向上、心肺機能の向上、ストレスの軽減、認知機能の維持・向上など、多くの効果が期待できます。

さらに、日ごろから足腰に痛みがある方や、痛みのために運動しづらい方でも、水中では浮力によって身体への負担が軽減されるため、無理なく運動に取り組むことができます。

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        | 8月 28 日 <span>㊤</span> 【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     | 5 0 0 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                  |

📍地域包括支援センター    ☎(48)5045

※ **ポ** …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。

※

ポ

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防ぎ、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に生活習慣を見直すことが大切です。

ぜひご参加ください。

| 日    時      | 9月 14 日 <span>㊤</span> 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<br>運動プログラムの実施<br>基礎代謝測定 |
| 持    ち    物 | 健康ポイントカード、飲み物・上履き・タオル                        |
| 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

※

ポ

ヨガ教室（公民館講座）について

三島町出身の講師が、やさしく楽しく指導するヨガ教室です。あなたもヨガで心も身体もすっきりリセットしませんか！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。

| 日    程 | 8月 18 日 <span>㊤</span>     |
|--------|----------------------------|
| 時    間 | 10:00 ～ 11:00              |
| 会    場 | 町民センターふれあいの間               |
| 講    師 | ヨガインストラクター    上野   沙紀   先生 |



📍公民館    ☎(48)5599

早戸温泉つるの湯「臨時休業」について

8 月は以下の日程で臨時休業させていただきます。  
ご不便をお掛けいたしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

| 休   業   日 | 8月 5 日 <span>㊤</span> 、13 日 <span>㊤</span> 、19 日 <span>㊤</span> 、26 日 <span>㊤</span> （終日） |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|

📍早戸温泉つるの湯    ☎(52)3324

☆ .:\*+ 美坂高原活用事業 +\*:. ☆

## 『ミサカノヨゾラ 2026』開催

美坂高原星空イベント『ミサカノヨゾラ 2026』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、是非ご来場ください。  
※内容については変更となる場合がございます。

【開催日】9月13日(日)12:00～21:30

【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、会場が変更となる場合がございます。

### ①美坂高原キャンプサイト

美坂高原の壮大な自然の下、夜には満点の星空を贅沢に満喫できる極上のキャンプサイトを本イベント開催時に併せて開設します。  
※最大 30 区画程度（1区画あたり6m×6m）

料 金 1区画につき 1,000 円

### ②美坂高原マルシェ

美坂高原の清涼感や開放感を感じられるマルシェです。  
地元三島町や福島県内のグルメを味わえるほか、加工品の販売、ものづくり体験を実施する予定です。  
また、会場内で使用する電力の一部を電気自動車（EV）により供給し、CO2 排出量の軽減を図ります。

時 間 12：00 ～ 19：00

### ③アウトドア体験コーナー

キャンプグッズの展示やテントサウナの設置による、美坂高原でのアウトドア体験を楽しめます。  
時 間 12：00 ～ 19：00

### ④移動図書館の出店・影絵ワークショップ体験

テントやライトで装飾した「チルアウトスペース」というくつろげる空間で書籍を楽しむサービスを提供しています。  
移 動 図 書 館 12：00 ～ 19：00  
影絵ワークショップ 18：00 ～ 19：00

### ⑤望遠鏡づくりワークショップ

株式会社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、国立天文台監修で、子どもから大人まで楽しめる本格的な製品を用意します。  
時 間 14：00 ～ 15：30  
費 用 11,000 円（先着 15 名）

### ⑥太陽礼拝「大地を感じるじかん」

雄大な美坂高原を感じながら、太陽礼拝「大地を感じるじかん」と題して、日中のヨガも楽しむことができます。  
講師は上野沙紀さんです。  
時 間 15：00 ～ 16：00

### ⑦星景写真撮影講習会

美坂高原の美しい星空を写真に残してもらえよう、星空と景色が写った「星景写真」の撮影講習会を開催します。  
講師は、キャンプフォトグラファターの猪俣慎吾さんです。  
基礎講習 16：30 ～ 17：30  
実践講習 20：45 ～ 21：30

### ⑧星空ヨガ×ハーブ演奏

壮大な大自然と美しい星空の下、美坂高原でしかできない「星空ヨガ」を、ヒーリングナビゲーター Saki（上野沙紀）さんを講師として招き、極上の癒しを提供させていただきます。  
また、森林インストラクターとしても活動するハーブ奏者・阿久津瞳さんによるハーブを、星空ヨガに合わせて演奏いただきます。  
時 間 18：00 ～ 19：00

### ⑨渡部潤一先生による講演会と星空観望会

前国立天文台副台長で、現京都産業大学神山宇宙科学研究所長の渡部潤一先生をお招きし、天体に関する講演会と星空観望会を開催します。  
講 演 会 19：30 ～ 20：30  
星空観望会 20：45 ～ 21：30

申し込み・問い合わせ 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



## 食器類（陶器）および衣類（古着）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、ご家庭で不要になった食器類および衣類（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。  
回収されたものは専門業者によりリユース（再利用）されます。

|      |                                                                                  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 日 時  | 9月5日(土) 午前9：30 ～ 11：00                                                           |
| 場 所  | 役場前駐車場                                                                           |
| 回収品目 | 【食器類】<br>※段ボール等に入れてまとめてお持ちください。<br>【衣類（古着）】<br>※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。 |

### 【食器】回収できるもの

茶碗・お皿、鍋・鍋蓋（ガラス蓋は不可）、花瓶（陶器製のみ）、スプーン・フォーク  
【お持ちいただく際の注意事項】  
・ガラス類、木製品、土鍋、甕<sup>かめ</sup>は回収できません。  
・極端に破損したもの、汚れがひどいものは回収できません。  
・箱もの（セット）はそのまま回収できます。

### 【衣類】回収できるもの

洋服、ぬいぐるみ  
【お持ちいただく際の注意事項】  
・スキーウェア、はんてん、ダウンジャケットは回収できません。  
・濡れているもの、生地が切れているもの、汚れがひどいものは回収できません。  
・シーツ・タオルケット・毛布等は贈答用の箱に入った状態の物は回収できます。  
・靴は新品と同様のものののみ回収可能です。