



秋のおいしいメニュー
親子の楽しい料理教室
食事は心と体の栄養です。健康な体を作るには、毎日の食事がとても大切になります。親子で料理を楽しく作っておいしく食べましょう。
とき 9月28日(土)午前10時～午後1時
ところ 保健福祉センター3階調理実習室
講師 食生活改善推進員
対象 市内在住の幼児、小学生

とその保護者
定員 15組(先着順)
受講料
▽保護者 500円
▽子ども 250円
申し込み 電話、または直接健康課保健係へ(土・日曜日、祝日を除く)
※定員になり次第受け付け終了
問い合わせ 健康課保健係☎内線3167へ



沼田ノルディック・ウォーク教室
運動公園会場
ノルディック・ウォークは、2本のポールを使うことで関節や膝の負担軽減、姿勢の安定、歩幅を広げるなど歩き方の質が高められ、生活習慣病や介護予防などにも効果があります。
とき 9月4日から25日までの毎週水曜日午前9時30分～11時30分(全4回)
ところ 運動公園サブグラウンド
講師 永瀬正明さん(全日本ノルディック・ウォーク連盟群

馬県講師)
対象 60歳以上で医師から運動制限指示のない人
定員 20人(先着順)
※新規申し込みの人優先
受講料 無料
申し込み 土・日曜日、祝日を除く8月5日(月)から21日(水)までに電話、または直接高齡福祉課介護予防係へ
問い合わせ 高齡福祉課介護予防係☎内線3154へ

沼田ノルディック・ウォーク教室

沼田市歴史資料館

歴史講座＆体験教室

問い合わせ 歴史資料館☎237565

第1回古文書入門講座
「沼田の城絵図と古文書を読む」
とき 8月31日(土)午後1時30分～4時
ところ 歴史資料館企画展示室(テラス沼田2階)
内容 県立文書館と歴史資料館の合同講座。『沼田倉内城絵図』や沼田城に関する常設展示解説など
講師 関口荘右さん(県立文書館職員)、高山正さん(歴史資料館館長)
対象 どなたでも
定員 30人(先着順)
受講料 210円(常設展観覧料を含む)
申し込み 8月8日(木)から電話で歴史資料館へ
※定員になり次第受け付け終了

第1回夏休み子ども体験教室
「勾玉を作ってみよう！」
とき 8月18日(日)午後1時30分～3時
ところ 歴史資料館企画展示室(テラス沼田2階)
講師 文化財保護課職員
対象 小学4～6年生
定員 20人(先着順)
※保護者の見学可
参加費 300円
申し込み 電話で歴史資料館へ
※定員になり次第受け付け終了
その他 汚れてもよい服装(エプロン可)で、手を拭くタオルと筆記用具をお持ちください



(お知らせ)観覧料無料と開館時間の延長について

8月3日(土)から5日(月)までの沼田まつり開催期間中は、歴史資料館の観覧料が無料になります。また、開館時間を3時間延長して、午前9時30分から午後8時まで(最終入館は午後7時30分)開館しています。

団体募集 第63回 沼田市民音楽祭



この音楽祭は文化祭の一環として、音楽を愛する人たちが集まり毎年行っているものです。日頃の練習の成果を発表しませんか。
とき 11月3日(日)
ところ 利根沼田文化会館大ホール
募集団体 25団体(先着順)
申し込み 土・日曜日、祝日を除く、8月30日(金)までの午前8時30分から午後5時15分までに、生涯学習課に設置の申込書を提出してください
問い合わせ 生涯学習課社会教育係☎内線3322へ

選挙管理委員会委員長に 大平孝雄さんが就任

任期満了に伴う選挙管理委員会委員の選挙が、6月市議会定例会で行われ、次の皆さんが当選しました。委員の任期は令和5年6月25日までです。当選後の選挙管理委員会において、委員長に大平孝雄さんが、委員長職務代理者に小林和幸さんが選出されました。
問い合わせ 選挙管理委員会☎内線4012へ



委員長
大平孝雄さん
(榛名町)



委員長職務代理者
小林和幸さん
(白沢町上古語父)



委員
角田かつ江さん
(善桂寺町)



委員
林清恭さん
(中発知町)

スマートウェルネス推進事業

健康講演会「正しく・美しいウォーキング ～膝・腰を痛めない歩き方～」

市では活動量計を使ったウォーキングによる健康づくりに取り組んでいます。ウォーキングは、誤った歩き方や方法で膝や腰を痛めることもあります。正しい歩き方を学び、安全で効果的なウォーキングを行い、健康づくりをもう一步進めてみませんか。

とき 9月14日(土)午後1時30分～3時30分
ところ 保健福祉センター4階多目的ホール
講師 村上誠さん(デューク更家公認・ウォーキングスタイリスト)
対象 市民
定員 60人(先着順)
参加費 無料
申し込み 土・日曜日、祝日を除く9月6日(金)までに電話、または直接健康課保健係へ
問い合わせ 健康課保健係☎内線3164へ



村上誠さん