

※掲載の情報は、新型コロナウイルス感染症の状況で変更になる場合があります

川田 絵手紙教室

「へたでいい、へたがいい」をモットーに、絵と言葉と文字で心を伝える方法を伝授します。季節ごとの題材で素敵な絵手紙を作ります



とき ①班：来年1月14日・28日、2月18日、3月4日・18日の木曜日(全5回) ②班：来年1月21日、2月4日・25日、3月11日・25日の木曜日(全5回) 午前9時30分～午前11時30分
講師 霜垣ユミ子さん(絵手紙クラブ夢の会)
定員 16人(先着順)

川田 太極拳教室

太極拳の技術を習得することで心身ともに健康な生活を維持し、教室を通じた仲間づくりをしましょう

とき 来年1月28日、2月4日・18日・25日、3月4日・11日の木曜日(全6回) 午後2時～3時30分
講師 矢島淑江さん
定員 8人(先着順)
費用 無料
申込み 1月8日(金) までに来館、電話

池田 コーヒーの淹れ方教室

～コーヒーをおいしく淹れる基本を学ぶ～
コーヒー豆の種類、特徴や味の違いなどを学びながらおいしいコーヒーを淹れてみませんか

とき 12月14日(月) 午前10時～11時30分
講師 品田賢一さん(豆煎やCoffeeRoasters)
定員 10人(先着順)
費用 1,000円
申込み 12月10日(木) までに来館、電話



地域で学ぼう楽しもう

あなたの地域の公民館の教室やイベントに参加しませんか。開催場所は該当の公民館で、館内地域に住んでいる人・勤めている人を優先します

利南 ☎ 22-2066 **川田** ☎ 22-2009
池田 ☎ 23-9851 **白沢** ☎ 53-2291
薄根 ☎ 22-3160 **利根** ☎ 56-2111

費用 初めての人 2,500円(画材費+教材費)、2回目以降の人 500円(教材費)
申込み 12月18日(金) までに来館、電話
その他 8人を超える応募があった場合には2班に分けて全5回で実施。1班で実施できる場合は全10回で実施

川田 花あそび教室

フラワーアレンジメントの技術の習得やいろいろな「花」を使ったフラワーアート作品が作れます

とき 来年2月3日・10日・17日の水曜日(全3回) 午前1時30分～3時30分
講師 平井さち子さん
定員 12人(先着順)
費用 無料(教材費実費)
申込み 1月8日(金) までに来館、電話



利根 英会話教室(初級編)

とき 来年1月16日・23日・30日、2月6日・13日の土曜日(全5回) 午後1時30分～午後3時
ところ 若者定住センター2階(旧教育支所事務室)
対象 18歳以上の人
講師 David Kamper さん
定員 8人(先着順)
費用 無料
申込み 12月4日(金) から18日(金) までに来館、電話

沼田城 武将印 (全7種類)



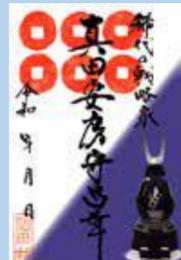
①犬伏の別れ



②真田信之



③小松姫



④真田昌幸



⑤土岐頼稔



⑥真田信繁



⑦真田信幸

価格 各1枚 300円(税込み)
販売・問合せ 沼田市観光案内所(西倉内町2889-3) ☎ 25-8555

1002310 **スポーツジムで行う健康運動教室(冬コース)**
運動が苦手な人、始めようと思っっている人にお薦めの、有酸素運動や筋力トレーニング、ヨガなどを実施します。健康グッズを使用した楽しいプログラムで、代謝アップや筋力向上、姿勢改善などの効果が期待できます。運動不足と一緒に解消してみませんか。
※内容が変更になる場合があります。
とき 来年1月8日・15日・22日・29日、2月5日・12日・19日・26日、3月5日・12日・19日・26日の毎週金曜日午後6時15分～7時(全12回)
ところ ミズノウエルネス沼田(テラス沼田7階)

講師 ミズノ運動指導員
対象 20歳以上の市民(おおよね40～50歳代)
定員 15人(超えた場合は初めての人の優先)
費用 無料
申込期限 12月15日(火)
申込み・問合せ 健康課保健係 ☎ 内線3167
出張ジヨブカフェ・マザーズセミナー
これから働きたい女性のためのマネープラン&キャリアアップ(働きたい女性に役立つセミナーです。終了後にはプチ相談会も実施します。(託児あり))

とき 12月17日(木) 午前11時～午後0時30分
ところ テラス沼田6階会議室601(南エレベーターをご利用ください)
講師 高橋瑞枝さん(みずえFPオフィス代表)
対象者 就職を希望する女性、子育てなどによる離職から再就職を希望する女性、産休・育休中で職場復帰を控えている女性など
定員 10人(先着順)
費用 無料
申込期限 12月10日(木)
申込方法 所定の申込用紙(市HPから入手可)に必要な事項を記入
持ち物 電卓、筆記用具

申込み・問合せ 産業振興課 商工振興係 ☎ 内線5005
篤志 (敬称略)
旧久米邸洋館移築プロジェクトへ
▽高島孝(千葉県我孫子市) ↓100万円
目録を市長に手渡す高島孝さん(右)



ありがとう!お疲れさま! あかつき号

26年間、図書館開館から図書館遠隔地を巡回してきた2代目「あかつき号」が、11月で勤めを終え、3代目にその役目を引き継ぎます。長い間、私たちの生活を支えてくれて、本当にありがとう。

3071 問合せ 環境課環境係 ☎ 内線

■ 地表100mで測定
■ 測定値単位 マイクロシーベルト/時間

| 測定地点 | 測定日 | 測定値 |
|-------|------|------|
| テラス沼田 | | 0.07 |
| 利南公民館 | | 0.05 |
| 池田公民館 | | 0.06 |
| 薄根公民館 | 11/5 | 0.07 |
| 川田公民館 | | 0.05 |
| 白沢支所 | | 0.04 |
| 利根支所 | | 0.08 |

1002608 空間放射線量測定結果

12月の健康テレホンサービス

☎ 027-234-4970 をダイヤルすると、3分間の健康講話が聞けます。

月曜日 医師はお腹の触診で何をみているのか
火曜日 腰の痛みと椎間板ヘルニア
水曜日 歯科診療と感染対策
木曜日 ストレスと糖尿病
金曜日 歯科からみた顔の歪み
土・日曜日 ホワイトニング・歯を白くする

【直接相談タイム(歯科)】 12月9日(水) 19:30～21:00