

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あり
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

出張ジョブカフェ・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&キャリアプラン
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)

1006171

出張ジョブカフェ・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&キャリアプラン
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
▽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)

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

1002608

空間放射線量測定結果

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

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

■地表100mで測定
■測定値単位 マイクロシーベルト/時間
問合せ 環境課環境係 内線3071