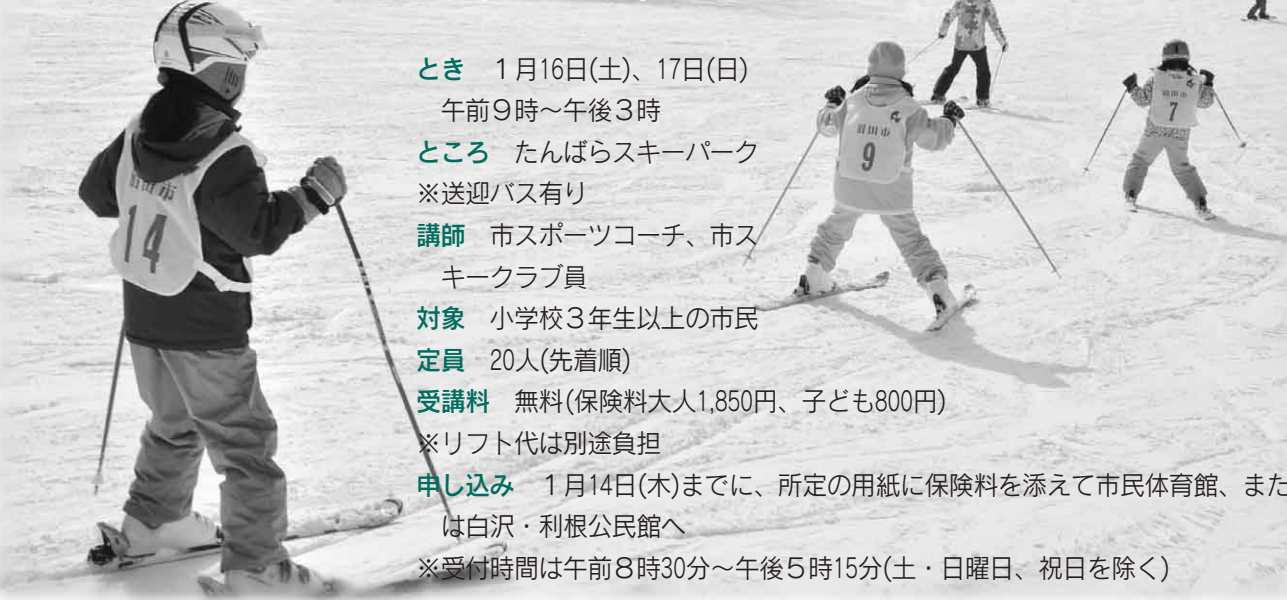


市民スキー教室

初心者、ジュニア、シニアの皆さん大歓迎！
カービングスキーを楽しんでみませんか！！

問い合わせ NPO法人沼田市体育協会(市民体育館内) ☎09444



とき 1月16日(土)、17日(日)
午前9時～午後3時

ところ たんばらスキーパーク
※送迎バス有り

講師 市スポーツコーチ、市スキークラブ員

対象 小学校3年生以上の市民

定員 20人(先着順)

受講料 無料(保険料大人1,850円、子ども800円)
※リフト代は別途負担

申し込み 1月14日(木)までに、所定の用紙に保険料を添えて市民体育館、または白沢・利根公民館へ
※受付時間は午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

市民体育館

自主スポーツ教室

問い合わせ 体育課体育係(市民体育館内) ☎09444



申し込み 午前8時30分から午後5時15分までに受講料を添えて、市民体育館、白沢・利根公民館へ(土・日曜日、祝日を除く)

曜日	教室名	とき	回数	講師	定員(先着順)	申込期限	受講料
火	卓球教室	1月12日～3月1日午前10時	8回	磯部正雄さん 新木一三さん	40人	1月7日(木)	2,650円(保険料含む)
水	テニス教室	1月13日～3月16日午前10時	10回	太田あや子さん 東宮邦夫さん 木場義文さん	40人	1月8日(金)	2,850円(保険料含む)
木	ソフトテニス教室	1月14日～3月24日午前10時	10回	根岸明宏さん 須田和子さん	40人	1月12日(火)	2,850円(保険料含む)

※各教室の保険料は大人1,850円、子ども800円です(希望者が5人以上集まれば、短期保険(800円)に加入できます)

健康運動教室 レッツスポーツ!いきいきクラブ

問い合わせ
健康課保健係(保健福祉センター内) ☎内線76204

申し込み 12月7日(月)～22日(火) 申し込みは先着順で、定員になり次第締め切ります

定員 40人を超えた場合は抽選

内容 スローエアロビクス、ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング、ウォーキングなど

ところ 保健福祉センター4階 多目的ホール

とき ①1月14日(木) ②1月25日(木) ③2月9日(火) ④2月25日(木) ⑤3月10日(木) の各回 午前10時～11時30分

普段運動していない人も、健康のために始めてみませんか。仕事や家事で忙しくても、自宅で楽しく続けられる運動をご紹介します。



勤労青少年ホーム短期教養講座 & 短期スポーツ教室

問い合わせ 勤労青少年ホーム ☎0135



勤労青少年ホームでは、短期教養講座と短期スポーツ教室の受講生を募集します。楽しい内容ですので、ぜひ、参加してみませんか。

ところ 勤労青少年ホーム、勤労青少年体育センター

対象 市内在住、または在勤する30才未満の人
※定員に満たない場合は、30歳以上の人でも受講できます

受講料 無料(教材費は受講者負担)

申し込み 12月25日(金)までに、教材費を添えて勤労青少年ホームへ
※受付時間は、午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日を除く)
※申し込みは先着順で、定員になり次第締め切ります

曜日	講座名	とき	回数	講師	定員(先着順)	教材費
月	ニードルフェルト	1月18日～2月15日午後6時30分	5回	関谷隆子さん	10人	5,000円
	パドルテニス	1月18日～3月28日午後7時	10回	大島一克さん	20人	300円(新規の人)
火	バドミントン	1月12日～3月15日午後7時	10回	沼田バドミントンクラブ 志賀英一さん	20人	なし
水	英会話初級	1月13日～3月16日午後7時	10回	ライオン・ブレイズさん	15人	なし
	フラワーアレンジメント	1月27日～3月9日午後7時30分	4回	石山誠一さん	10人	6,000円
	ヨガ	1月13日～3月23日午後7時	6回	高澤妙子さん	20人	1,080円(新規の人)
	フラダンス	1月20日～3月16日午後7時	5回	佐藤とし江さん	20人	なし
	テニス	1月13日～3月16日午後7時	10回	沼田テニス協会 東宮邦夫さん	20人	1,000円
木	英会話中級	1月14日～3月24日午後7時	10回	ハンプトン・スティーブンさん	15人	なし
	書道・ペン習字	1月14日～3月24日午後7時	10回	星野青龍さん	15人	書道500円 ペン習字700円
	いきいきエアロビク	1月14日～3月3日午後7時	7回	うすねニューススポーツクラブ 須田浩子さん	20人	なし
金	トランポビク	3月10日～3月24日午後7時	3回	うすねニューススポーツクラブ 小野里順子さん	20人	なし
	シルバーアクセサリー	1月15日～3月11日午後7時	8回	橋本明彦さん	6人	3,000円
卓球	1月15日～3月18日午後7時	10回	利根沼田卓球協会 風間忠さん	30人	500円	

勤労青少年体育センタースポーツ教室

問い合わせ 勤労青少年ホーム ☎0135

勤労青少年体育センターでは、スポーツ教室の受講生を募集します。

ところ 勤労青少年体育センター

対象 市内在住の人

受講料 無料

申し込み 12月7日(月)から18日(金)までに勤労青少年ホームへ
※受付時間は午前9時～午後8時(土・日曜日を除く)
※申し込みは先着順で、定員になり次第締め切ります



曜日	講座名	とき	回数	講師	定員(先着順)
月	ダンベル体操とリズムダンス	1月18日～3月14日午前10時	9回	塩野明美さん	70人
火	ソフトエアロビク	1月12日～3月8日午前10時	9回	うすねニューススポーツクラブ 横坂留美さん	50人
木	卓球	1月14日～3月10日午前10時	8回	本多加代子さん	30人
金	テニス	1月15日～3月11日午前10時	9回	東宮邦夫さん	20人
	中国式健康体操	1月15日～3月11日午前10時	9回	阿部昌一さん	20人