

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。

とき 1月21日(土)、22日(日)午前9時～午後3時

ところ たんばらスキーパーク

講師 市スポーツコーチ、市スキークラブ員

対象 小学3年生以上の市民

定員 20人(先着順)

費用 無料(保険料800円)

※リフト代などは別途負担

申し込み 土・日曜日、祝日を除く、1月19日(木)までの午前8時30分から午後5時15分の間に、所定の申込用紙で市民体育館(白沢・利根公民館経由も可)へ

問い合わせ NPO法人沼田市体育協会(市民体育館内)☎9444へ



健康運動教室

レッツスポーツ！いきいきクラブ

普段運動をしていない人も、健康のために始めてみませんか？生活習慣病予防のための40代から60代向けの運動教室です。スローエアロビクスやストレッチ、有酸素運動、筋トレ、ウォーキングなど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。

とき 1月13日(金)・27日(金)、2月10日(金)・24日(金)、3月8日(水)の午前10時～11時30分

ところ 白沢支所3階多目的ホール

講師 うすねニュースポーツクラブ運動指導員

対象 おおむね40代～60代(運動制限の指示のない人)

※医療機関を受診している人は、かかりつけ医に相談の上、ご参加ください

定員 40人(超えた場合は抽選)

申込期間 12月7日(水)～22日(木)

申し込み・問い合わせ 健康課保健係(保健福祉センター内)☎76204へ



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)☎9444

申し込み 土・日曜日、祝日を除く各教室の申込期限までに受講料を持参し、市民体育館(白沢・利根公民館経由可)へ

曜日	教室名	第1回教室	回数	講師	定員(先着順)	申込期間	受講料
木	ソフトテニス教室	1月12日～3月16日 午前10時～11時30分	10回	根岸明宏 須田和子	40人	1月10日(火)	2,850円 (保険料含む)
水	テニス教室	1月11日～3月15日 午前10時～11時30分	10回	太田あや子、東宮邦夫 木場義文	40人	1月6日(金)	2,850円 (保険料含む)
火	卓球教室	1月10日～2月28日 午前10時～11時30分	8回	磯部正雄 新木一二	40人	1月5日(木)	2,650円 (保険料含む)

勤労青少年ホーム短期教養講座 & 短期スポーツ教室

勤労青少年ホームでは、短期教養講座とスポーツ教室の受講生を募集します。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(白岩町)

対象 市内に在住、または在勤の30歳未満の勤労青少年(定員に満たない場合は30歳以上の人も対象とします)

受講料 無料(教材費は受講者負担)

申し込み 土・日曜日、祝日を除く、12月5日(月)から28日(水)の午前9時から午後8時までに、教材費を添えて本人が直接窓口へ(定員になり次第締め切り)

問い合わせ 勤労青少年ホーム☎240135へ



英会話中級

曜日	講座・教室名	開講日時	回数	講師	定員(先着順)	教材費
月	ニードルフェルト	1月16日午後6時30分	全3回	関谷隆子さん	10人	3000円
	パドルテニス	1月16日午後7時	全10回	大島一克さん	20人	300円(新規のみ)
火	バドミントン	1月17日午後7時	全10回	佐藤圭さん	20人	500円(新規のみ)
水	英会話初級	1月18日午後7時	全10回	ライアン・ブレイズさん	15人	なし
	フラワーアレンジメント	1月25日午後7時30分	全4回	石山誠一さん	10人	6000円
	ヨガ	1月11日午後7時	全6回	高澤妙子さん	20人	1080円(新規のみ)
	フラダンス	1月18日午後7時	全5回	佐藤とし江さん	20人	なし
	テニス	1月18日午後7時	全10回	沼田テニス協会 東宮邦夫さん	20人	1000円
木	英会話中級	1月19日午後7時	全10回	ジョセフ・ジョン・ミルキさん	15人	なし
	書道	1月19日午後7時	全10回	星野青龍さん	15人	1000円(新規) 500円(継続)
	いきいきエアロビク	1月19日午後7時	全6回	うすねニュースポーツクラブ 須田浩子さん	20人	なし
	トランポビクス	3月2日午後7時	全4回	うすねニュースポーツクラブ 小野里順子さん	30人	なし
金	シルバーアクセサリー	1月20日午後7時	全8回	橋本明彦さん	6人	3000円
	卓球	1月20日午後7時	全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

勤労青少年体育センターでは、軽スポーツ教室の受講生を募集します。

対象 市内に在住の人

受講料 無料

申し込み 土・日曜日を除く、12月5日(月)から16日(金)の午前9時から午後8時までに、本人が直接勤労青少年ホームへ

※火曜日の教室のみ12月6日(火)から受け付け開始

問い合わせ 勤労青少年ホーム☎240135へ



スローエアロビク

曜日	教室名	開講日時	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23日午前10時	全8回	塩野明美さん	70人
火	ソフトエアロビク(ピッチアップ版)	1月24日午前10時	全5回	うすねニュースポーツクラブ 金子浩美さん	35人 (原則65歳まで)
	スローエアロビク	1月24日午後1時30分	全5回	うすねニュースポーツクラブ 横坂留美さん	25人 (原則60歳以上)
木	卓球	1月26日午前10時	全8回	本多加代子さん	30人
金	テニス	1月27日午前10時	全8回	東宮邦夫さん	20人
	中国式健康体操	1月27日午前10時	全8回	阿部昌一さん	20人