

生涯にわたって健やかで幸せに暮らせるまちへ

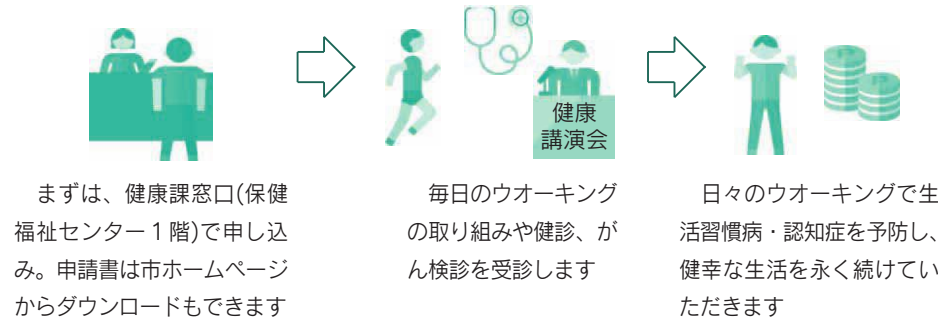
スマートウェルネスぬまた がスタートします



市では、スマートウェルネスぬまたに取り組みます。
市民の皆さんが、生涯にわたって健康(健幸)でいきいきとした生活が送れるよう、さまざまな事業を推進していきます。

どのようにするの??

「歩いて健康になるまちづくり」を具体化するため、歩数や歩く強度によって、さまざまな病気予防の研究を進め、中之条研究で世界的に知られる東京都健康長寿医療センター研究所の青柳幸利先生に協力いただき、20歳以上の市民の皆さんに活動量計を使用したウォーキングを推奨します。
参加いただける人には、活動量計(購入費用の一部として1人2,000円を負担していただきます)を身に付けていただき1カ月の運動量により、その人のウォーキングカルテを作成し“見える化”します。
また、ウォーキング参加や健康診査、がん検診受診、健康課の講演会などに参加するとポイントが付く「健康ポイント制」を導入します。たまったポイントは、スポーツ用品や日常の買い物に利用できる予定です。



スマートウェルネスぬまたって?

「歩いて健康になるまちづくり」を目指し、ウォーキングを中心に、各種スポーツを推進し、地域の絆づくりやまちづくりに取り組んでいくものです。

活動量計って??

- ・始めに「活動量計」に、その人の年齢や体力に応じた運動量を設定します
- ・「活動量計」は、寝るときやお風呂以外身に付けて生活してもらいます
- ・運動量(歩数)の目安は1日8,000歩です
- ※8,000歩は1日の総歩数の目安で、そのうち20分程度を中強度(しゃべりながら歩くときつくらいの速度)のウォーキングを取り入れます。この1日8,000歩という数字が、高血圧症や糖尿病などの予防ができることされる、青柳先生の中之条研究で得られたデータです
- ・月に1度、活動量の取り込み会場にお越しいただき、データを取り込み、ウォーキングカルテをお渡しし、専門職が健康づくりのアドバイスをします

活動量計



お花見添釜開催

沼田公園の桜の季節に沼田茶道会の協力で恒例のお茶会を開催します。皆さんのお越しをお待ちしています。

とき 4月14日(土)、15日(日)、16日(月)午前10時～午後3時

ところ 旧土岐邸洋館(沼田公園内)

日程・流派 4月14日(土)／江戸千家弥生(えどせんげやよい)、4月15日(日)／石州流(せきしゅうりゅう)、4月16日(月)／大日本茶道学会(だいにほんさどうがっかい)

参加費 無料
※旧土岐邸洋館の観覧料(大人100円、小中学生40円)は参加者負担

問い合わせ 文化財保護課(図書館内)☎☎7565へ



2018 4/15日 第30回 沼田公園 桜まつり

あかぎ団 ステージショー 12:00
沼田まつり名物の大天狗が桜まつりに登場!

天狗みこし 13:00

ステージイベント
手九野太鼓演奏 10:00 / 13:00
沼田の和太鼓グループ手九野太鼓の演奏
地域交流イベント(桜コンサート) 10:30
一般参加者によるステージパフォーマンス

期間中イベント
3月28日～4月19日
提灯1,500個点灯
鐘楼・御殿桜のライトアップ
(桜の開花状況により変更する場合があります)

限定イベント
花いっぱい運動 14:30
来場者に花の鉢を無料配布
(花いっぱい運動推進委員会)
緑の募金緑化苗木配布 14:30
苗木の無料配布
(利根沼田地区郷土緑化推進委員会)
復活桜鍋 10:15
7年ぶりに復活の桜なべを限定500食配布
(なくなり次第終了)

出店ブース / 体験イベント
郷土物産横丁 10:15
青年部メンバー、OB、関係者による
地元名産品をテーマとした物産飲食の販売
フリーマーケット 10:15
桜ミニ電車 10:15
沼田市で話題のミニ電車に乗ろう!!
バルーンアート 10:15
風船で色々な形を作って楽しもう!
太鼓ワークショップ 12:30
手九野太鼓によるこども太鼓教室

高所作業車 沼田城体験

駐車場 沼田公園グラウンド／沼田小学校西校庭／下之町駐車場
※沼田小学校は、午後5時に校門を施錠します。その後は、車を出せませんのでご注意ください。
また、当日は混雑が予想されます。お近くの方は、徒歩での来場にご協力をお願いします
問い合わせ 沼田商工会議所青年部事務局☎☎1137へ

「柳波展」を開催します

問い合わせ 社会教育課社会教育係☎内線3333

本市の名誉市民であり『おうま』『うみ』などの童謡作詞家の林柳波の功績を永く顕彰するため「わらべフェスタ 柳波まつり」に併せて「柳波展」を開催します。
柳波自筆の掛け軸や色紙などの展示品の公開を予定しています。日替わりイベントも開催します。ぜひ、お出掛けください。

とき 4月29日(日)～30日(月)午前10時～午後4時

ところ 旧沼田貯蓄銀行(上之町1155-1)

日替わりイベント 下表のとおり

とき	内容	講師
4月29日(日)午後2時 (おおむね1時間)	童謡唱歌 柳波の歌を みんなで歌いましょう	須藤恵さん (林柳波調査研究会)
4月30日(月)午前11時 (おおむね1時間)	講演 柳波を語る	金井竹徳さん (林柳波調査研究会)

