

## 男のタブレット使い方講座

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係(東原庁舎内)  
☎内線77272

専門講師からタブレットの基本的な使い方を学んでみませんか。新たなことに挑戦する、新しい発見があるという体験は脳の動きにも大変役立ちます。「初めてタブレットを使う人」や「操作に不慣れな人」におすすめの男性向け講座です。

とき 6月6日・13日・20日・27日の水曜日(全4回)午後1時30分～3時(午後1時から受け付け開始)

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

講師 株式会社ジーシーシースタッフ専門講師

対象 60歳以上の男性(全4回に参加できる人優先)

定員 20人(先着順)

参加費 500円(テキスト代)

申し込み 5月7日(月)から参加費を添えて、高齢福祉課介護予防係へ

その他 1人につき1台のタブレットを用意しています



## 男性料理教室

問い合わせ 健康課保健係(保健福祉センター内)☎内線76202

料理は「楽しく作っておいしく食べる」が基本です。包丁を握ったことのない人でも奮ってご参加ください。参加を希望する人はA・B・Cいずれかのコースを選択してください。

※A・Bコースは参加経験者(調理内容は同じ)。Cコースは初めての参加で料理の基礎を学びたい人

とき 下表のとおり、時間は全て午前10時～午後1時

ところ 保健福祉センター3階研修室・調理実習室

講師 食生活改善推進員(沼田分会)

対象 全日程に参加できる人(年齢は問いません)

定員 各コース15人(先着順)

参加費 1回につき500円

申し込み 5月10日(木)から電話、または直接健康課保健係へ



	Aコース	Bコース	Cコース
第1回	6月7日(木)	第1回 6月14日(木)	第1回 6月21日(木)
第2回	7月9日(月)	第2回 7月17日(火)	第2回 7月19日(木)
第3回	8月9日(木)	第3回 8月17日(金)	第3回 8月29日(水)
第4回	9月6日(木)	第4回 9月13日(木)	第4回 9月20日(木)
第5回	10月2日(火)	第5回 10月10日(水)	第5回 10月15日(月)
第6回	11月5日(月)	第6回 11月7日(水)	第6回 11月15日(木)
第7回	12月4日(火)	第7回 12月10日(月)	第7回 12月20日(木)

## シニアのための脳と体の健康づくり講座

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係(東原庁舎内)☎内線77272

群馬県長寿社会づくり財団と共催で、認知症や介護状態になることを予防し、健康寿命を延ばすための講座を開催します。生活習慣についての講義と日常生活に取り入れやすい簡単な運動についての実技を組み合わせた講座です。



とき 6月29日(金)・7月11日(水)の2日間、各日午後1時30分～4時

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

講師 NPO法人ソーシャルグッド理事スポーツトレーナー、日本赤十字社講習指導員、群馬ヤクルト販売株式会社社員(管理栄養士)

対象 おおむね50歳以上の市民

定員 30人(先着順)

参加費 500円(テキスト代)

申し込み 5月7日(月)から6月15日(金)までに、氏名、生年月日、住所、電話番号を電話、または直接高齢福祉課介護予防係へ

## 男女共同参画セミナー

「男女共同参画の視点から見る沼田の貧困」

市では、性別にかかわらず誰もが個人として尊重され、その個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会の形成を目指し、セミナーを開催します。

問い合わせ 生活課協働推進係(保健福祉センター内)  
☎内線76212

本年度は、誰もが直面する恐れがあるといわれる貧困の問題を足がかりに、「ふるさと沼田」が今どのような状況にあるのかを知り、若い世代を含め、高齢者や障がいのある人などさまざまな人が安心して暮らせる地域づくりのために何ができるのか考えていく講座を開催します。

今できることを皆さんと一緒に考えてみましょう。家族や友達をお誘い合わせの上、気軽にご参加ください。

参加費 無料  
申し込み 電話、ファクス、またはEメールで生活課協働推進係へ

電話・ファクス ☎8444  
Eメール numatanchi@ia5.jp  
keeper.ne.jp

### ◆日程表

回	テーマ	日時	定員(先着順)	会場	講師
第1回	今の沼田を知ろう ～どうなってるの?貧困問題～	5月21日(月) 午後2時～4時	30人	東原庁舎 2階会議室	城西大学 准教授 山口理恵子さん
第2回	情報紙「ハピネス」で発信! ～思いをみんなに伝えよう～ ～私たちが知りたいことを発掘! ～グループワークテーマを考える～	7月23日(月) 午後2時～4時	30人		
第3回	グループワーク成果発表	11月26日(月) 午後2時～4時	30人	市役所北庁舎 3階第三会議室	

※託児希望の人は、各講座の10日前までにご相談ください

## ウォーキング大会

～スマートウェルネスぬまた推進事業～

問い合わせ 健康課保健係(保健福祉センター内)☎内線76204

今年度、新たなウォーキングコースとして「環状線コース」を設定しました。初夏の沼田と一緒に歩いてみませんか。専門家の講師を迎え歩き方の講習も行いますので、多くの人の参加をお待ちしています。なお、当日はウォーキングのできる支度で飲み物を持参してください。



とき 5月26日(土)午前9時30分(午前9時受け付け開始)

集合場所 沼田公園野球グラウンド

※雨天時は沼田小学校屋内運動場。上履きを持参してください

対象 市民

定員 200人(先着順)

駐車場 沼田公園野球グラウンド北側(雨天時は沼田小学校西校庭)

申し込み 5月18日(金)までに電話、または直接健康課保健係へ

## お互いさまのまちづくり勉強会

～地域とのつながりを持って  
元気で暮らし続けるために～

問い合わせ 地域包括支援センター(東原庁舎内)☎1112

### ■勉強会予定表

勉強会名・学校区	とき	ところ	テーマ	定員(先着順)
① とねふきわれお助け隊 ※利根中学校区	5月9日(水) 午後1時	利根保健福祉センター	救急救命を学ぶ(AEDの使い方)	30人
② しらさわサルビアの会 ※白沢中学校区	5月10日(木) 午後1時30分	白沢創作館	福老体操を学ぶ	30人
③ お助け隊となみイーストスマイル ※東中学校区	5月11日(金) 午前10時	蔵ふと(横塚町1252-3)	社会資源を見よう(脳トレとラフターヨガを体験)	20人
④ 升旗協力隊 ※南中学校区(鶴石地区を除く戸鹿野町・新町、沼須町、上沼須町、栄町)	5月25日(金) 午後6時30分	利南公民館	交流会(今後の取組について)	30人

市では、90歳や100歳になっても地域とのつながりを持って元気で暮らし続けるために、官民一体となったまちづくり勉強会(協議体)を中学校ごとにつくり、生活支援コーディネーター(地域の住宅介護支援センターの相談員)と一緒にさまざまな取り組みを進めています。

勉強会の第1歩は、地域の社会資源を知ることから始まります。今月は左表のとおり開催しますので、ぜひ、ご参加ください。

対象 市内に在住、または通勤通学している人

申し込み ①から③は申し込み不要で当日自由参加。④は5月22日(火)までにゆうゆう・うちだ☎8400へ