

受講生募集 ウォーキング講習会 —スマートウェルネスめまたポイント対象事業—

問い合わせ 健康課保健係(保健福祉センター内)☎内線76204

保健推進員では、健康運動指導士を迎えてウォーキング講習会を開催します。体力に合わせた班に分かれ、白沢高原を歩きます。紅葉の中、ウォーキングの基礎を学びながら、楽しく体を動かして、心と体をリフレッシュしませんか。

とき 10月19日(金)午前10時～正午(午前9時30分受け付け開始)

ところ 白沢支所(集合場所)、白沢高原周遊コース

対象 市民(医師からの運動制限がない人)

定員 150人(先着順)

受講料 無料

申し込み 9月6日(木)から28日(金)までに各地区保健推進員、または健康課保健係へ

持ち物 飲み物、汗ふきタオル、帽子など(雨天時は、バスタオルと上履き持参)



受講生募集 沼田ノルディック・ウォーク白沢・利根教室

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係(東原庁舎内)☎内線77272



春の沼田公園に引き続き、秋は待望の白沢・利根会場での開催です。ノルディック・ウォークは脚だけでなく全身の筋肉を使うことから、介護予防に効果的です。ノルディック・ウォークを楽しんで、スポーツの秋を充実させませんか。

申し込み 土・日曜日、祝日を除く、9月3日(月)から電話、または直接高齢福祉課介護予防係へ

区分	とき	ところ	講師	対象	受講料	定員	その他
白沢会場	10月3日(水)、17日(水)	三沢交流広場	永瀬正明さん(全日本ノルディック・ウォーク連盟群馬県講師)	60歳以上で医師からの運動制限がない人	無料	各会場20人(先着順)	ポールの貸し出しがあります
利根会場	10月18日(木)、25日(木)						

参加者募集 第30回沼田市民バドミントン大会

問い合わせ NPO法人沼田市体育協会(中央公民館内)☎☎9444

とき 10月21日(日)午前9時

ところ 白沢中学校体育館

参加資格 市内在住、在勤、在学(高校生以上)の人、協会登録者(市内在住、在勤、在学の人とペアを組むこと)

種目 ダブルス

種別 一般男子(混合を含む)、一般女子、初心者男子(混合を含む)、初心者女子

※予選リーグ、順位別トーナメント方式

申し込み 10月11日(木)までに所定の用紙で市体育協会へ(白沢・利根公民館経由可)



6201へ
健康課保健係
健康課予防係

「健康づくりの推進に向けた連携協力に関する協定の推進」

8月7日(火)、全国健康保険組合群馬支部と本市は、市民の健康的な生活の実現を図ることを目的に、健康増進に関する相互の連携・協力を推進するための協定を締結しました。

主な連携・協力事項

- ▽特定健康診査、がん検診の受診促進
- ▽健康づくり支援事業の連携
- ▽糖尿病や慢性腎臓病などの重症化予防に係る受診勧奨
- ▽医療費・検診データの共同分析による効果的な保健事業の推進
- ▽ジェネリック医薬品の使用促進の連携

健康課予防係
健康課保健係
☎内線76201へ



～武田神社と甲斐善光寺を訪ねて～

つづしがさきやかた
武田信玄公が本拠地とした躑躅ヶ崎館跡地の国指定史跡武田神社と、日本有数の木造建築として知られる甲斐善光寺を訪れ、往時の歴史を学びます。(甲斐善光寺)

とき 10月21日(日)午前6時35分市役所集合、午後6時帰着予定(雨天決行)

ところ 山梨県甲府市武田神社、甲斐善光寺

※見学時間は、各箇所60分程度で、随所に急な階段があります

対象 市内在住、在勤の人

定員 40人(先着順)

参加費 5,300円(貸し切りバス代金・施設入場料などを含みますが、別に昼食代1,100円がかかります)

申し込み 9月20日(木)・21日(金)の午前8時30分から午後5時15分までに参加費と昼食代を添えて、直接中央公民館へ

※1人が申し込める人数は2人までです

問い合わせ 中央公民館☎0143

第59回 「史跡めぐり」参加者を募集

観覧者募集 市民活動センター ～みんなの発表会～

市民活動で活躍する「シアター・ポランの広場」と「歌とハーモニカクラブ」による音楽活動の発表会です。シアター・ポランの広場は、絵本『ぞうれっしやがやってきた』を基に合唱構成された組曲に語りや劇を加えた、大人から子どもまで楽しめる演奏です。歌とハーモニカクラブは、熟練のハーモニカ演奏です。童謡を中心としたハーモニカでつづる癒やしの時間を楽しいクイズを交えながら、一緒に楽しく過ごしませんか。

とき 10月13日(土)午後2時～3時30分

ところ 保健福祉センター 4階多目的ホール

対象 市民

観覧料 無料

申し込み 不要(直接会場へお越しください)

問い合わせ 市民活動センター(保健福祉センター内)☎☎8444へ



受講生募集 中央公民館の教養教室 ～沼田の歴史講座～

講師 金井竹徳さん(沼田市文化財調査委員)

対象 市内在住、在勤の人

定員 25人(先着順)

※定員になり次第受け付け終了

受講料 無料

申し込み 土・日曜日、祝日を除く、9月12日(水)から20日(木)までの午前8時30分から午後5時15分までに電話、または直接中央公民館へ

問い合わせ 中央公民館☎☎0143へ

	とき	ところ	内容
第1回	10月9日(火) 午後2時～4時	中央公民館 第3講義室	「伝統や民話を伝える岩や石」天王石・産石・三騎石など
第2回	10月23日(火) 午後2時～4時	中央公民館 第3講義室	「交通の要所沼田の歴史」旅人の伝えた風習や芸能など、旅人や交通が残した文化を知る
第3回	11月13日(火) 午後1時～4時30分	現地見学会	見学会「薄根地区の史跡、文化財を訪ねる」荘田城址・小沢城址・薄根の大クワ・追母薬師堂・大宝院塚など
第4回	11月27日(火) 午後2時～4時	中央公民館 第3講義室	「観音信仰の拡がりを礼所に見る」先人の思いを詠歌と共に学ぶ
第5回	12月11日(火) 午後2時～4時	中央公民館 第3講義室	「沼田に眠る知られざる人物」真田信守・信武兄弟・五十嵐権右衛門・藤松正良ほか