



市民スキー教室

優しく、丁寧に教えます。一緒にカービングスキーを楽しみましょう!

とき 来年1月19日(土)、20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
対象者 小学3年生以上の市民
※原則両日参加できる人
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17日(木)までの午前8時30分から午後5時15分までに、所定の申込用紙で市体育協会、または白沢・利根公民館へ
その他 無料送迎バス有り
問い合わせ NPO法人沼田市体育協会(中央公民館内) ☎094444

ようこそ! ゲートボールの世界へ / ゲートボール教室

ゲートボールはもともと子どものために生まれた日本発祥のスポーツ。そして、運動神経に自信がない人もどなたでも、年齢性別問わずに楽しみ、世界50カ国以上でプレーされています。皆さんの参加をお待ちしています。

とき 来年1月26日(土)から2月17日(日)までの毎週土・日曜日(全8回)午後1時30分～4時30分
ところ 川田運動公園屋内ゲートボール場
講師 若月秀夫さん、木村修平さん
対象 小学4年生以上(小学生は親族同伴)
定員 40人(先着順)
申し込み 土・日曜日、祝日を除く、来年1月24日(木)までの午前8時30分から午後5時15分までに、所定の用紙で市体育協会(中央公民館内)、または白沢・利根公民館へ
問い合わせ NPO法人沼田市体育協会(中央公民館内) ☎094444



生活習慣病予防に / 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、一緒に始めてみませんか。スローエアロビックやストレッチ、有酸素運動、筋トレ、ウォーキングなど、自宅で楽しく続けられる運動をご紹介します。



とき 来年1月18日(金)・31日(木)、2月13日(水)・28日(木)、3月11日(月)の午前10時～11時30分
ところ 保健福祉センター4階ホール
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40～60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、かかりつけ医にご相談の上ご参加ください
定員 40人(超えた場合は抽選)
申し込み 土・日曜日を除く、12月10日(月)から25日(火)までの午前8時30分から午後5時15分までに、電話、または直接健康課窓口へ
問い合わせ 健康課保健係(保健福祉センター内) ☎内線76202

人気のハーバリウム



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、短期教養講座と短期スポーツ教室の受講生を募集します。
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 市内在住、または在勤で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・日曜日を除く、12月3日(月)から21日(金)の午前9時から午後8時までに、教材費を添えて、本人が直接勤労青少年ホームへ
問い合わせ 勤労青少年ホーム ☎0135

| 曜日 | 講座・教室名 | 開講日時 | 講師 | 定員(先着順) | 教材費 |
|----|------------|-----------------|-----------------------|---------|---------------------|
| 月 | パドルテニス | 1月7日午後7時(全9回) | 大島一克さん | 20人 | 300円(新規のみ) |
| 火 | バドミントン | 1月15日午後7時(全10回) | 沼田バドミントンクラブ 佐藤圭さん | 20人 | 500円(新規のみ) |
| 水 | 英会話初級 | 1月9日午後7時(全10回) | グレッグ・パウアーさん | 15人 | なし |
| | ハーバリウム | 1月30日午後7時(全3回) | 中嶋幸代さん | 8人 | 5,700円 |
| | ヨガ | 1月9日午後7時(全5回) | 高澤妙子さん | 20人 | 1,080円(新規のみ) |
| 木 | テニス | 1月16日午後7時(全10回) | 沼田テニス協会 東宮邦夫さん | 20人 | 1,000円 |
| | フラダンス | 1月16日午後7時(全5回) | 佐藤とし江さん | 20人 | なし |
| | 英会話中級 | 1月10日午後7時(全10回) | ジョセフ・ミルキさん | 15人 | なし |
| | 書道 | 1月10日午後7時(全10回) | 星野青龍さん | 15人 | 1,000円(新規) 500円(継続) |
| 金 | いきいきエアロビック | 1月10日午後7時(全5回) | うすねニュースポーツクラブ 須田浩子さん | 20人 | なし |
| | トランポピクス | 2月14日午後7時(全5回) | うすねニュースポーツクラブ 小野里順子さん | 20人 | なし |
| | シルバーアクセサリー | 1月11日午後7時(全8回) | 橋本明彦さん | 6人 | 3,000円 |
| 金 | 卓球 | 1月11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 |
| | 社交ダンス | 1月11日午後7時(全10回) | 石坂久幸さん | 30人 | なし |

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、スポーツ教室の受講生を募集します。
対象 市内在住の人
受講料 無料
申し込み 土・日曜日を除く、12月3日(月)から14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
※火曜日の教室は12月4日(火)から受け付け開始。ソフトエアロビックかスローエアロビックのどちらかを選択してください
問い合わせ 勤労青少年ホーム ☎0135



| 曜日 | 教室名 | 開講日時 | 講師 | 定員(先着順) |
|----|--------------------|-------------------|----------------------|--------------|
| 月 | ダンベル体操とリズムダンス | 1月7日午前10時(全8回) | 塩野明美さん | 70人 |
| 火 | ソフトエアロビック(ピッチアップ版) | 1月22日午前10時(全6回) | うすねニュースポーツクラブ 金子浩美さん | 35人(65歳まで) |
| | スローエアロビック | 1月22日午後1時30分(全6回) | うすねニュースポーツクラブ 横坂留美さん | 35人(原則60歳以上) |
| 木 | 卓球 | 1月24日午前10時(全8回) | 本多加代子さん | 50人 |
| 金 | テニス | 1月25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25日午前10時(全8回) | 阿部昌一さん | 20人 |