

受講生募集

～冬の運動不足を解消～ 男性運動教室

問い合わせ 健康課保健係(保健福祉センター内)
☎内線76204

男性のための健康運動教室です。普段運動をしていない人も生活習慣病予防のため、これを機会に始めてみませんか。自宅でできるストレッチや筋トレなどを紹介します。

とき 1月21日(月)、2月7日(木)・27日(水)の午前10時～11時30分(午前9時30分受け付け開始)

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

講師 うすねニュースポーツクラブ指導員

対象 おおむね40～60歳代の男性(運動制限のない人)

※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 25人(超えた場合は抽選)

申し込み 土・日曜日、祝日を除く、1月4日(金)から15日(火)までの午前8時30分から午後5時15分までに電話、または直接健康課保健係へ



受講生募集

～スローエアロビックで認知症予防～ 冬期限定！かがん倶楽部

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係(東原庁舎内)☎内線77272

スローエアロビック、 脳トレ、ストレッチなど



この倶楽部は、軽運動で認知症を予防する「脳フィットネスの軽運動効果(楽しく身体を動かすことが記憶力を高める)」を狙った、頭と身体の体操教室です。スローエアロビックは、「いつでも」「どこでも」「誰にでも」できる軽運動で、活動的な春を迎えたい人にお勧めです。

とき 2月21日・28日、3月7日・14日の各木曜日午後1時30分～3時(午後1時受け付け開始)

ところ 中央公民館4階ホール

講師 うすねニュースポーツクラブ指導員

対象 60歳以上の市民(運動制限のない人)

定員 30人(先着順)

持ち物 飲み物、汗ふきタオル、バスタオルまたはヨガマット

申し込み 土・日曜日、祝日を除く、1月4日(金)から2月8日(金)までの午前8時30分から午後5時15分までに電話、または直接高齢福祉課介護予防係へ

参加者募集

～全国学校給食週間事業～ 給食試食会

問い合わせ 沼田給食センター☎231672、白沢調理場☎532257、利根調理場☎563645

1月24日(木)から30日(水)まで全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割について、保護者や地域住民などの理解を深めるため、右表の日程で給食試食会を開催します。

対象 市内在住、または在勤の人

定員 各会場30人(先着順)

参加費 1食282円

申し込み 土・日曜日、祝日を除く、1月7日(月)から18日(金)までの午前8時30分から午後5時15分までに、電話にて各調理場へ



とき	ところ
1月28日(月)	沼田給食センター
	白沢調理場(白沢小学校)
	利根調理場(利根保健福祉センター)
1月29日(火)	沼田給食センター
	白沢調理場(白沢小学校)
	利根調理場(利根保健福祉センター)
1月30日(水)	沼田給食センター

※時間はいずれも正午から午後1時までとなります

第25回沼田市生涯学習フェスティバル 第48回公民館まつり

問い合わせ 社会教育課社会教育係☎内線3333

市民の皆さんに公民館活動をご理解いただくため、生涯学習活動を公開し、日頃の学習の成果や利用団体の活動内容を発表します。

お楽しみコーナーや記念講演会など、たくさんのイベントも行いますので、お問い合わせの上、ぜひお出掛けください。

とき 2月8日(金)から10日(日)までの午前9時～午後4時

ところ 中央公民館

記念講演会

とき 2月10日(日)午後2時～3時30分

ところ 中央公民館4階ホール

演題 「夢と絆」～夢と絆を絶たれながらも必死に生き抜いた、北朝鮮での24年間～

講師 蓮池薫さん(新潟産業大学経済学部准教授・北朝鮮拉致被害者)

定員 300人(入場整理券が必要)

その他 入場整理券は、当日午前10時から11時に中央公民館4階で配布(1人4枚まで)



イベント	とき	ところ	内容・備考
オープニングセレモニー	午前10時～	4階ホール	開会式
	午前10時15分～10時45分		◆生涯学習講演会 演題：緩行を嗜んで～オシンプサンから沼田城へ～ 講師：長田清さん(一般社団法人近代日本美術協会理事・平成30年度群馬県文化奨励賞受賞/分野：美術)
	午前10時50分～		◆自主サークル実績発表 団体：バラの会(オープンガーデンの会)、沼田ノルディックウォーク愛好会、フラワーデザインドリームサークル
作品展示	2月8日(金)～10日(日) 午前9時～午後4時	2階～4階 各会議室など	公民館教養教室・利用団体の発表
舞台発表	2月9日(土) 午前9時30分～午後2時頃	4階ホール	公民館利用団体の発表
お楽しみコーナー	2月9日(土) 午前11時頃～	3階ロビー 付近	洋菓子教室お菓子の試食 ※お菓子がなくなり次第終了
	2月10日(日) 午前11時～午後2時	3階茶室	茶道教室お点前発表 ※受け付けは、当日3階茶室にて行います
クロージングセレモニー	2月10日(日) 午後1時～2時	4階ホール	◆柳波賞表彰式、社会教育功労者表彰式、小中学生学芸文化・体育特別賞表彰式

※駐車場は、中央公民館1階、沼田市役所前、テラス沼田立体駐車場(検印しますので駐車券を中央公民館2階事務室までお持ちください)をご利用ください

他会場イベント	2月8日(金) 午前10時～午後2時 2月9日(土) 午前10時～午後4時	沼田高校 本校舎1階	沼高郷土資料室「桔梗館」特別公開と図書室一般開放
---------	--	------------	--------------------------

年金の窓口から お知らせ



20歳になったら国民年金

国民年金は、高齢になったときや、いざというときの生活を現役世代みんなで支えようという仕組みです。20歳以上60歳未満の人に加入が義務付けられており、収入のない学生には「学生納付特例制度」もあります。

20歳になったら、国民年金の加入手続きを忘れずに。

問い合わせ 渋川年金事務所 国民年金課 ☎0279-221607

源泉徴収票が送られます

老齢年金受給者には、1月中旬から下旬に「公的年金等の源泉徴収票」が日本年金機構から送付されます。年金以外に収入があり確定申告する人は、この源泉徴収票が必要になります。

※遺族年金、障害年金を受給している人には送られません
問い合わせ ねんきんダイヤル ☎0570-01165