

参加者を募集します

参加者を募集します

### ほっと安心！ 湯かけくらぶ

入浴施設を使用した安心・安全にお風呂に入ることができ、ストレッチや軽体操で体を動かす教室です。

**とき** 10月9日(水)、11月14日(木)、12月11日(水)、1月9日(木)午前10時30分～11時30分(全4回)

**ところ** ふれあい福祉センタークラブ室1・2

**講師** 理学療法士(利根中央病院、沼田脳神経外科循環器科病院、月夜野病院)

**対象** 60歳以上の市民(循環器疾患については医師の許可がある人)

**定員** 20人(先着順)

**受講料** 100円(入館料)

**申し込み** 9月9日(月)から19日(木)までに電話、または直接高齢福祉課介護予防係へ

**その他** 旧沼田市内と白沢町で送迎希望の人は要相談

**問い合わせ** 高齢福祉課介護予防係 ☎内線3155へ



### 介護予防サポーター 養成研修(初級編)



介護予防サポーターとは、地域で介護予防の活動を実施するボランティアです。介護予防の基礎を学び、あなたも介護予防サポーターになりませんか。

**とき** 10月2日(水)午後1時～4時30分

**ところ** 保健福祉センター4階多目的ホール

**講師** リハビリ専門職

**対象** 市民

**受講料** 無料

**申込期限** 9月20日(金)

**その他** 初級編修了者は、10月16日(水)・21日(月)の2日間で開催する中級編を受講できます

**申し込み・問い合わせ** 高齢福祉課介護予防係 ☎内線3154へ

### 認知症サポーター 養成講座

認知症サポーターとは、認知症の正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。ぜひ、あなたも認知症サポーターになりませんか。

**とき** 9月27日(金)

▽第1回 午前9時～11時30分

▽第2回 午後1時30分～3時

**ところ** 中央公民館2階第1会議室

**対象** 市民

**定員** 各回20人程度(先着順)

**受講料** 無料

**申込期限** 9月20日(金)

**その他** 修了者には、認知症サポーターの証しにオレンジリングをお渡しします

**申し込み・問い合わせ** 地域包括支援センター ☎21112へ



スマートウェルネスぬまたポイント対象事業

### ウォーキング講習会 ～片品川河川敷コース～

保健推進員会では、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、片品川河川敷を歩きます。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18日(金)午前10時～正午(9時30分受け付け開始)

**集合場所** 利根保健福祉センター(利根町大楊1085-3)

**対象** 市民(医師から運動制限の指示がない人)

**定員** 150人(先着順)

**受講料** 無料

**申し込み** 9月5日(木)から27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、汗拭きタオル、上履き、帽子など

※雨天の場合は、上記に加えバスタオルを持参してください

**問い合わせ** 健康課保健係 ☎内線3166へ



### 健康クッキング

こつこつ しょう  
～骨骨とって骨粗鬆症予防～



日本の骨粗しょう症人口は約1,300万人といわれており、「寝たきり」の原因となり死亡リスクを高めます。特に背骨の骨折は痛みを伴わず、3人に1人が「いつの間にか骨折」しているといわれています。これからも元気で活動的な生活を送れるよう、食生活を見直してみませんか。

**とき** 10月21日(月)午前10時～午後1時

**ところ** 保健福祉センター3階調理実習室

**内容** 講話と調理実習

**講師** 市職員(栄養士)

**対象** 市内在住の人

**定員** 20人(先着順)

**受講料** 無料

**申し込み** 9月5日(木)から電話、または直接健康課保健係へ

※定員になり次第受け付け終了

**持ち物** 筆記用具、エプロン、三角巾

**問い合わせ** 健康課保健係 ☎内線3167へ

### 血管リフレッシュ教室

～糖尿病予防編～

血糖値が高いと糖尿病の合併症(失明や透析など)を引き起こすリスクが高まります。講話と実技を組み合わせたこの教室で、糖尿病予防などについて一緒に学んでみませんか。

**とき** 下表のとおり

**ところ** 保健福祉センター

**講師** 市職員(栄養士・保健師)、歯科衛生士、健康運動指導士、運動指導員

**対象** 血糖値が高めの人

**定員** 20人(先着順)

**受講料** 無料

**申し込み** 9月2日(月)から18日(水)までに電話、または直接健康課保健係へ

**問い合わせ** 健康課保健係 ☎内線3166へ

	とき	内容
第1回	9月27日(金)	糖尿病予防の話・調理実習
第2回	10月28日(月)	糖尿病と歯周病の話・運動講習
第3回	11月11日(月)	まとめ・運動講習
第4回	1月31日(金)	振り返り・歩き方講習

※各回、午前9時30分開会(9時受け付け開始)



### プロが教える写真教室

問い合わせ 観光交流課観光推進係 ☎内線5033

初心者やもっと上手に写真を撮りたい人を対象に写真教室を開催します。風景や食事の撮影方法・設定についての他、作品を確認しながら具体的なコツやポイントを、市と連携協定を結ぶ「日本旅行写真家協会」所属のプロカメラマンが指導します。

**とき** 10月19日(土)午前9時～午後2時15分

**ところ** テラス沼田4階防災会議室403(講義)、玉原湿原(撮影)、玉原の宿みのや(撮影・食事)

※玉原湿原は雨天の場合、迦葉山弥勒寺に変更します

**講師** 越信行さん(日本旅行写真家協会)

**対象** カメラ初・中級者

**定員** 10人(先着順)

**参加費** 1,300円

**申し込み** 電話、または直接観光交流課観光推進係へ

**その他** カメラ(種類は問いません)をご持参ください。参加費は当日お預かりします



今回は風景や食事の  
撮影方法を学びます