

運動不足を一緒に解消してみませんか？

スポーツジムで行う健康運動教室（夏コース）

1002310

運動が苦手な人、これから始めようと思っている人におすすめの、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行う、サーキットエクササイズを実施します。

健康グッズを使用した楽しいプログラムで、筋力アップと脂肪燃焼効果の両方が期待できる運動教室です。



とき 7月3日・10日・17日、8月21日・28日、9月4日・11日・18日・25日の金曜日午後6時15分～7時（全9回）

※受け付けは午後6時～6時15分

※7月～9月の3カ月1クール

※新型コロナウイルス感染症の状況により、延期または中止となる場合があります

ところ ミズノウェルネス沼田（テラス沼田7階）

講師 ミズノ運動指導員

対象 20歳以上の市民（おおむね40～50歳代）

定員 10人（超えた場合は、初めての人を優先させていただきます）

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、密集を防ぐため人数を減らして実施します

費用 無料

申込期限 6月15日（金）

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3 1 6 7

～台風や局地的な強い風雨が多くなるこれからの季節～ 風水害に備え事前対策を！

1002135

1007169

最新の情報で早めの行動を心掛けましょう！

防災の基本は「自分の身は自分で守る」ことです。風水害は事前に予測できることも多いため、テレビやラジオなどの最新の防災・気象情報入手して、早めに対策を取るよう心掛けましょう。

災害発生の恐れが高まったときは、市が避難に関する情報を発令します。危険が迫る前に避難できるように、発令される情報に注意しましょう。

避難情報は、防災行政無線や緊急告知FMラジオ、市HP、ホットメールぬまたなどでお知らせします。

<ホットメールぬまた登録方法>

▽パソコン <https://service.sugumail.com/numata/member/>

▽携帯電話 t-numata@sg-m.jp
へ空メール送信

※右記コードからも登録できます



家庭での備えをしておきましょう！

安全に避難するためには、どこに、どの道を通って避難すればよいか、安全な避難場所や避難経路、避難方法を事前に確認しておくことが重要です。

市では、避難場所や浸水想定区域、土砂災害警戒区域などを確認することができる防災マップを配布しているほか、市HPにも掲載しています。日頃から、風水害などへの備えを確認しておきましょう。

問合せ 地域安全課防災安全係 ☎内線 4 0 2 2

