

沼田の味を手作り体験 素朴な料理教室

みそ・うどん・こんにやく作り教室に参加してみませんか。手作りの魅力は何といても「おいしさ」です。出来たてのうどんやこんにやくを味わってみましょう。



みそ作り(イメージ)

とき ①2月25日(みそ作り) ②3月3日(うどん作り)

③3月10日(こんにやく作り)(各日曜日)

①③午前10時～正午 ②午前9時～正午

ところ 白沢創作館(白沢支所敷地内)

講師 ①茂木方子さん②常木久美子さん③諸田正子さん

対象 市内在住または在勤の人

定員 ①③12人 ②8人 (先着順)

教材費 実費負担

申込開始 1月16日(火)

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り容器など

申込み・問合せ 生涯学習課市民文化推進室 ☎内線3327



申し込みフォーム

スマートウェルネスぬまた推進事業

1007496

健康講演会

市が取り組む活動量計を使ったウォーキングによる健康づくりの一環として、ウォーキングと乳酸菌シロタ株の組み合わせによる生活習慣病の予防効果について、講演会を開催します。



過去の健康講演会の様子

とき 2月9日(金) 午後1時30分～3時(受付:午後1時)

ところ 利根沼田文化会館小ホール

演題 「運動と乳酸菌シロタ株による疾病リスクの低減」

講師 東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利さん(医学博士)

対象 市民 定員 150人(先着順) 参加費 無料

申込期間 1月9日(火) から定員になり次第締め切り

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線3166

気象予報士の天達武史さんが講演

1006544

沼田市社会教育功労者等表彰式及び生涯学習講演会



気象予報士の天達武史さん

「天気の人、天達とみんな考える気候変動と地球の未来」と題し、気象予報士の天達武史さんが講演します。併せて、地域における社会教育活動を推進した功労者への表彰を行います。

とき 2月4日(日) 表彰式:午後2時/講演会:午後2時30分(開場:午後1時30分)

ところ 利根沼田文化会館小ホール

講師 天達武史さん(気象予報士) 対象 市民

定員 280人(当日先着順) 参加費 無料

問合せ 生涯学習課社会教育係 ☎内線3323

ミズノウエルネス沼田

いまから始める脳と身体を元気にする運動教室

椅子に座ったままの運動を中心に、いつまでも元気に過ごせる体づくり・脳トレ・筋トレを無理なく行います。姿勢の特徴を把握し、未来の姿も分析できる姿勢解



運動教室(イメージ)

析測定や、体脂肪量と筋肉量が分かる体組成測定も行います。初めての方も安心して参加できますので、この機会にミズノウエルネス沼田で運動を始めてみませんか。

とき 2月2日～16日の金曜日(全3回) 午前10時～11時

ところ ミズノウエルネス沼田(テラス沼田7階)

講師 井川真弓さん(ミズノウエルネス沼田インストラクター)

対象 おおむね60歳以上 定員 15人(先着順)

参加費 1,950円 申込期限 1月26日(金)

その他 参加者にドリンクをプレゼント

申込み・問合せ ミズノウエルネス沼田 ☎25-3737(月曜休館)(担当:財政課財産管理係 ☎内線4044)