



### 1013353 子育てママのスタイル キープ教室(春コース)

子育て中は、体を動かす機会が少なくなりがちです。マットを使用したストレッチや筋トレ、有酸素運動などで子どもと一緒に体を動かし、代謝アップや筋力向上、姿勢改善を図りましょう。

とき 4月10日～6月19日の水曜日(5月1日を除く全10回) 午前10時15分～11時15分(受付 午前10時)

ところ ミズノウエルネス沼田(テラス沼田7階)

講師 ミズノウエルネス沼田運動指導員

対象 市内在住で子育て中(子どもが一歳未満)の人

※ママのみの参加も可  
定員 15組(先着順。ただし、初めての人を優先)

参加費 無料

申込期限 3月19日(火)

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎ 内線3166

### 1013354 健康運動教室(春コース)

運動が苦手な人、始めようと思っっている人にお薦めの、有酸素運動や筋力トレーニング、ヨガなどを実施しま

す。健康グッズを使用した楽しいプログラムで、代謝アップや筋力向上、姿勢改善などの効果が期待できます。

とき 4月12日～6月21日の金曜日(5月3日を除く、全10回) 午後6時15分～7時15分(受付 午後6時)

ところ ミズノウエルネス沼田(テラス沼田7階)

講師 ミズノウエルネス沼田運動指導員

対象 20歳以上の市民(おおむね40～50歳代まで)

定員 25人(先着順。ただし、初めての人を優先)

参加費 無料

申込期限 3月19日(火)

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎ 内線3166



### 1013923 公立保育園の保育士を募集

市内の公立保育園の保育士(会計年度任用職員)を募集しています。また、県保育士就職支援センターでは、保育士を支援する事業も行っています。

問合せ 子ども課保育係 ☎ 内線3126

支援事業の詳細はこちら!



### おうちでできるオンラインレッス教室

自宅でパソコンやスマホを使って、ストレッチやヨガのオンラインレッスンが受けられます。

とき 4月11日～5月2日の木曜日(全4回)

①足腰元氣トレーニング 午後2時～3時

②はじめてのヨガ 午後3時30分～4時30分

講師 井川真弓さん(ミズノウエルネス沼田運動指導員)

対象 ①おおむね60才以上、②16才以上

定員 各10人(先着順)

参加費 1千650円

※4月5日(金)までに、ミズノウエルネス沼田へ

申込期限 3月31日(日)

その他 ZOOMでのレッスン配信となります。インターネットの接続環境にある、お手持ちのデバイス(パソコン、スマホ、タブレットなど)や、メールアドレスが必要となります

申込み・問合せ ミズノウエルネス沼田 ☎ 25・3737

(月曜日休館) (担当財政課 財産管理係 ☎ 内線4044)

## 子ども

### 子ども予防接種週間 3月1日(金)～7日(木)

子どもの予防接種への関心と接種率向上を図るために毎年実施しています。母子健康手帳の予防接種ページなどを確認し、入園・入学に備えましょう。

#### ■接種の留意点

▽医療機関に事前連絡し、予約票と母子健康手帳を持参しましょう

▽定期接種期間が過ぎると、接種費用は全額自己負担となります(期間内は自己負担なし)

問合せ 健康課予防係 ☎ 内線3170



### 預かり保育など 施設等利用給付認定

保護者の就労や病気などにより、家庭で必要な保育がで

きない状況にある人は、「保育の必要性」の認定を受けることで施設の利用料が無償になります。利用前に申請書を提出してください。

#### ■幼稚園、認定こども園の預かり保育利用者

▽3～5歳児クラスの保育の必要性のある子ども

▽満3歳児クラスのうち、保育の必要性があり、かつ市町村民税非課税世帯の子ども

■認可外保育施設、一時預かり、病児保育、ファミリー・サポート・センター利用者

▽3～5歳児クラスの保育の必要性のある子ども

▽0～2歳児クラス(満3歳児を含む)のうち、保育の必要性があり、かつ市町村民税非課税世帯の子ども

■保育の必要性とは

保護者の就労、病気などで、家庭において次の事由により必要な保育をできない状況にあります。

※就労、妊娠・出産、疾病・障がい、介護・看護、災害復旧、求職活動、就学、虐待・DV など

※父母ともに証明する書類をご提出いただきます

問合せ 子ども課保育係 ☎ 内線3127