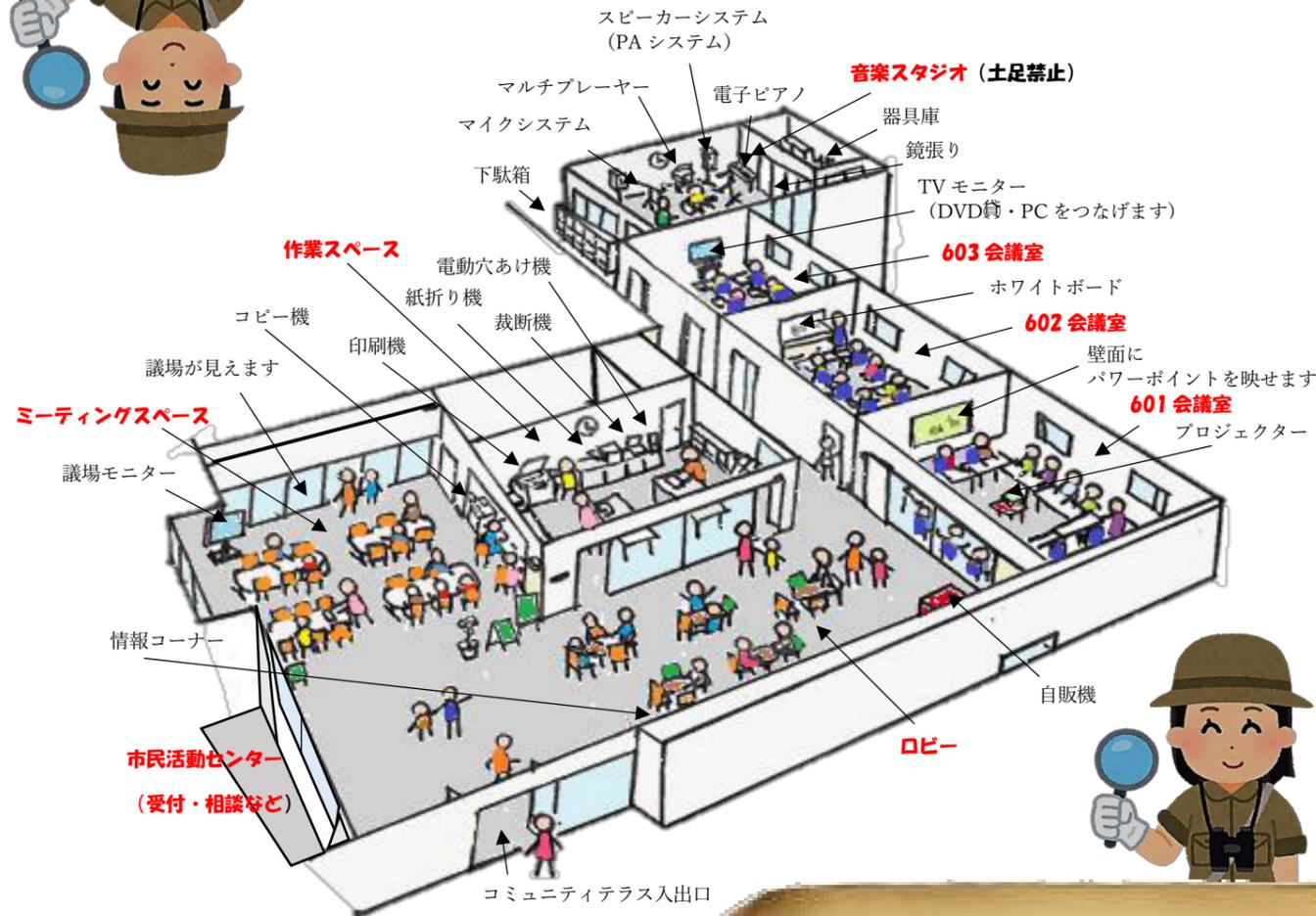


図解 コミュニティテラス



テラス沼田 6階
南エレベーター前

コミュニティテラス利用案内

開館時間 9:00~21:00

ただし、使用許可書の発行、使用料の受領、印刷機・コピー機の使用領収書の発行は 19:00 までです。

休館日 日曜日・祝日・年末年始（その他臨時休館有り）

（日曜日と祝日は、ロビーとミーティングスペースのみご利用いただけます。）

会議室・音楽スタジオは、事前予約、申請が必要です。（有料）

器具・備品類は無料で利用できます。（予約必要・持ち出し不可）

会議室・ロビー・ミーティングスペースでの飲食可

音楽スタジオは水分補給のみ可

作業スペースは飲食不可

その他利用に関して不明な点はお問い合わせください

コミュニティテラス TEL 0278-25-3038

FAX 0278-25-3028

コミュニティテラス利用受付は、沼田市市民活動センターが窓口です。

※現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、会議室では水分補給のみとさせていただきます。コミュニティテラスの利用に関しても、感染防止対策を実施しております。くわしくは、お問い合わせください。ご協力お願いいたします。

<発行> 沼田市市民活動センター
ホットステーション
「ぬまたん家」

〒378-8501 沼田市下之町 888 番地

<テラス沼田 6階>



TEL 0278-22-8444

FAX 0278-25-3028

✉ numatanchi@ia5.itkeeper.ne.jp

月曜日～土曜日（祝日除く）

午後 7:00 まで

開所しています。ご利用ください。

沼田市市民活動センター 情報紙 2020 VOL.42

ホットニュース

ぬまたん家

夏号

令和2年8月1日発行

気軽に やってみませんか。ちょこっと体験教室 第5弾

～簡単!! 家でできる健康づくりを学ぶ～

コロナに負けない!!
気持ちよ～く
体をととのえる

令和2年 8月29日 土 午前10時～11時

テラス沼田 6階 コミュニティテラス ロビー

※ 南エレベーターでお越しください。

講師：小野里 順子 さん

うすねニューススポーツクラブ派遣指導者バンク 代表



- 自律神経をととのえる呼吸法
- こちよいストレッチ
- 家でできるエクササイズ
- 健康づくりの運動

無料

要申込
先着 20名

参加の方へ

- ・マスクを着用してきてください。
- ・受付時に、体温を測らせていただきます。
- ・入り口で手指消毒をお願いします。
- ・動きやすい服装でお越しください。

【持ち物】

- ・飲み物、汗ふきタオルをご持参ください。

【申込先】

沼田市市民活動センター ホットステーション「ぬまたん家」

電話：0278-22-8444 FAX：0278-25-3028

[E-mail] numatanchi@ia5.itkeeper.ne.jp

夏号の内容

- ちょこっと体験教室を開催します。参加者募集中!!
- なかまのかわら版（登録団体からのお知らせ）
- 図解 コミュニティテラス

ぬまたん家開所
月曜日から土曜日
午前9時から
午後7時まで
ご利用出来ます。
日・祝・年末年始は
お休みです。



★新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、各団体からのお知らせについて、変更等がある場合もありますので、ご理解の程よろしくお願ひ致します。イベント等の日程は各団体へお問い合わせください。



**沼田太極拳クラブ
東風の会**

太極拳は「いつでもどこでもだれでもできる」全身運動です。筋力向上、持久力向上、柔軟性向上と一緒にやってみませんか？

太極拳 10時～12時
8/8、12、19、26
9/2、9、16、23
10/6、14、21、28
剣 13時30分～15時30分
8/19、9/23、10/21
扇 13時30分～15時30分
8/26、9/2 10/6

沼田市中央公民館4階ホールで練習しています！見学、体験、大歓迎です
事務局 0278-23-4777 (中村)

**NPO 法人ミニヨン・スター
障害児者の余暇支援**

を毎週金曜日 16:00～18:00
に行っています。一緒に楽しんでくれるボランティアを募集しています。



ヘルパーステーションまゆ
ヘルパーも募集しています。
連絡先 0278-25-8575 (小林)

健康社交ダンスの会員募集

7月から再開しています。
健康のための社交ダンスを楽しみましょう！
とき：毎週火曜日(月4回以内)
14時00分～15時00分

対象：初心者および初級者
会費：月額1,000円
ところ：利根中央病院 組合員ホール
(沼田市沼須町910-1)

連絡先：健康社交ダンス「レインボー」
幹事・大竹 俊夫(090-5782-1548)
(0278-22-3621)



**NPO 法人・沼田未来の会は石
墨町で耕作放棄地になっている
棚田を再生し、オーナーを募集
して、棚田の保全と景観を守る
活動を行っています。**

また、蛭の餌となるカワニナを
養殖し、蛭の再生にも取り組ん
でいます。

沼田未来の会の会員や棚田オ
ーナーを募集中！

問合せ先：080-7445-0734
沼田未来の会 高津

スコーレ家庭教育セミナー
8月27日(木)
『ほめ上手、しかり上手
のママになる』

会場：沼田市中央公民館(2階・講義室)
沼田市沼川908番地21
講師：公益社団法人スコーレ家庭教育振興協会
沼田・沼川地区責任者 生方 亜由美

時間：10:00～11:30(受付開始9:40より)
受講対象：子育てのお話を聞きたい方
受講定員：15名(申込み順/要・予約)
テキスト料：500円
申込み先：茂木 携帯 090-2172-9934
*土日・祝日を除く9:00～16:30にお願いします。
森尾 携帯 090-7259-3056
主催：公益社団法人スコーレ家庭教育振興協会
<http://www.schole.org>
沼田・みなかみ・沼川地区実行委員会

会員募集

一緒に楽しみませんか！
沼田市俳句会
*4月 総会及び春季俳句大会。
10月 沼田市文化祭参加の秋季大会
*詳しくは23-2670(貝瀬)まで

民謡踊りを習いませんか

日本民謡を皆さんと踊ってみませんか？
炭坑節、花笠音頭、全国の民謡です。
美容と健康、脳トレの特効薬です。
友達作りの最適サークルです。
発表の場がたくさんあります。
昼の練習会 13:30～中央公民館
夜の練習会 19:00～中央公民館
毎回30人以上の方が参加中です。
見学に来てみませんか？いつでも可
沼田市フォークダンス協会民謡部
担当係員深津 TEL 24-8425

オンライン
出前 します
You Tobe
特大南京玉すだれ
南京玉すだれ体験教室
上州沼田祝・隊
沼田市八木節保存会
長門賢二
080 6535 5316

ぴあ友の会
障がい児 発達障害かな？ 疑いあるかな？
医療的ケア児 などなど・・・
お悩みありませんか？
気軽に話せる『障がい児親の会』
アットホームな空間で一緒にお話し
してみませんか？
毎月お茶会を開催しています。
お気軽にお問い合わせください！！
(開催場所：久屋原町357-5みんなの家)
NPO法人手をつなごう
0278-25-9082
(NPO法人手をつなごう内)
担当：阿部

文化庁公認事業 十六年の実績 代表 岡嶋稜子
美しい踊りを
中心に、伝統的な
所作や着付け、
礼儀作法を指導します。
松浦まき @ tomino.bandoo@gmail.com
携帯 090-9000-7857

『ぞうれっしゃがやってきた』
合唱と語りと劇を加え
大人も子供も一緒に楽しめる
『ぞうれっしゃがやってきた』に取り
組んでいます。歌が好きの人、お芝居
をやりたい人、親子で、兄弟で、
夫婦で、お友達と、おじいちゃんおば
あちゃんもお孫さんとぜひご参加くだ
さい。
練習日 8/9(日)・8/23(日)
9/13(日)・9/27(日)
お問合わせ
090-2465-8271 亀山 晶子

「エコ・クッキング」のおすすめ
食材の調達から後片付けやごみの排
出まで、調理のすべての段階で環境に
配慮する料理づくりを『エコ・クッキ
ング』といいます。
食材を無駄なく使う、電気やガスを
有効に使う、二酸化炭素の排出を抑え
る。食器の油污れなどは古紙や古布で
拭き取る。洗剤は適正に使う。ごみを
できるだけ出さないなど、さまざまな
工夫が考えられます。
食材の生産者やご家庭でおいしい料理
を作ってください方への感謝の気持ち
も忘れずに！
“いただきます” “ごちそうさまでした”
群馬県環境アドバイザー利根沼田連絡協議会

NPO法人 結いの家 **MOTTAINAI プロジェクト**
食品ロス をひとり親家庭の
みなさんに配布します!!
NPO 法人 結いの家は
新しい食品循環ネットワークに参加し
いつもがんばっているひとり親家庭のみな
さんに食料品等を配布します。
毎月 第2日曜日 第1回
午前 10:00～12:00 8月9日
場所 中町 桑原毛糸店
(中町 利根信金の横)
問い合わせ 結いの家
0278-22-2035 尾崎

「熱中症予防行動」のポイント
沼田市では昨年8月8日、最高気温が観測史
上1位の37.5℃を記録しました。
梅雨明けとともに暑い夏を迎えます。
今夏は新型コロナウイルス感染拡大防止に加え、
熱中症にも十分注意いたしましょう。
熱中症予防行動の主なポイントは、以下のと
おりです。(環境省、厚生労働省資料から)
◎エアコンの利用や感染症予防のため、換気扇
や窓開放によって換気を行いましょ
◎屋外で人と十分な距離(2メートル)を確保
できる場合には、マスクを外しましょ
◎こまめに水分を補給しましょ
◎日頃から体温測定を習慣化しましょ
利根沼田地区群馬県地球温暖化防止活動推進員

川田地区地域資源活用研究会 検索
川田地区の人物や名所を
世界に発信しています！
ホームページ facebook
Twitter YouTube

大洞流沼田吟詠会
会員募集
詩吟・詩舞・剣舞
始めてみませんか
初心者大歓迎です
毎週火曜日
午後二時～四時
中央公民館
月会費千円
小学生以下無料
申込先
沼田市坊新田町1053-5
小林映子 電話 23-1614

皆さん初めまして、利根沼田建築相
互組合の原と申します。
利根沼田建築相互組合では、沼田市
と災害時の建物の応急対応での災害応
急対策活動協定を平成27年に調印し
ています。
市民の皆さん、お住まいのお悩み、
リフォームでのお住まいに関するご相
談は、地元の建築業者にご相談を、こ
れから台風シーズンです。日頃のお付
き合いで災害時には、すばやく対応し
て参りますので、頭の片隅に置いて
くだされば幸いです。
利根沼田建築相互組合 組合長 原

女声合唱団 野ばら会です!!
今年は未経験の新型コロナウイルスの
蔓延で「緊急事態宣言」なるものが出て、
生活習慣がまるで変わり「お家時間」が多
くなりましたね。
ストレスが溜まり、気持ちが下向きに・・・
そんな時、歌うことは、心のハンドルを明
るく、前向きに導いてくれます。
一緒に歌いましょう!!
皆様のご連絡をお待ち致します。
◎練習日時・・・毎週土曜日、午後2時～
◎練習場所・・・沼田中央公民館
4階ホール又は視聴覚室
連絡先 中村(23-4534)
高橋(24-4459)