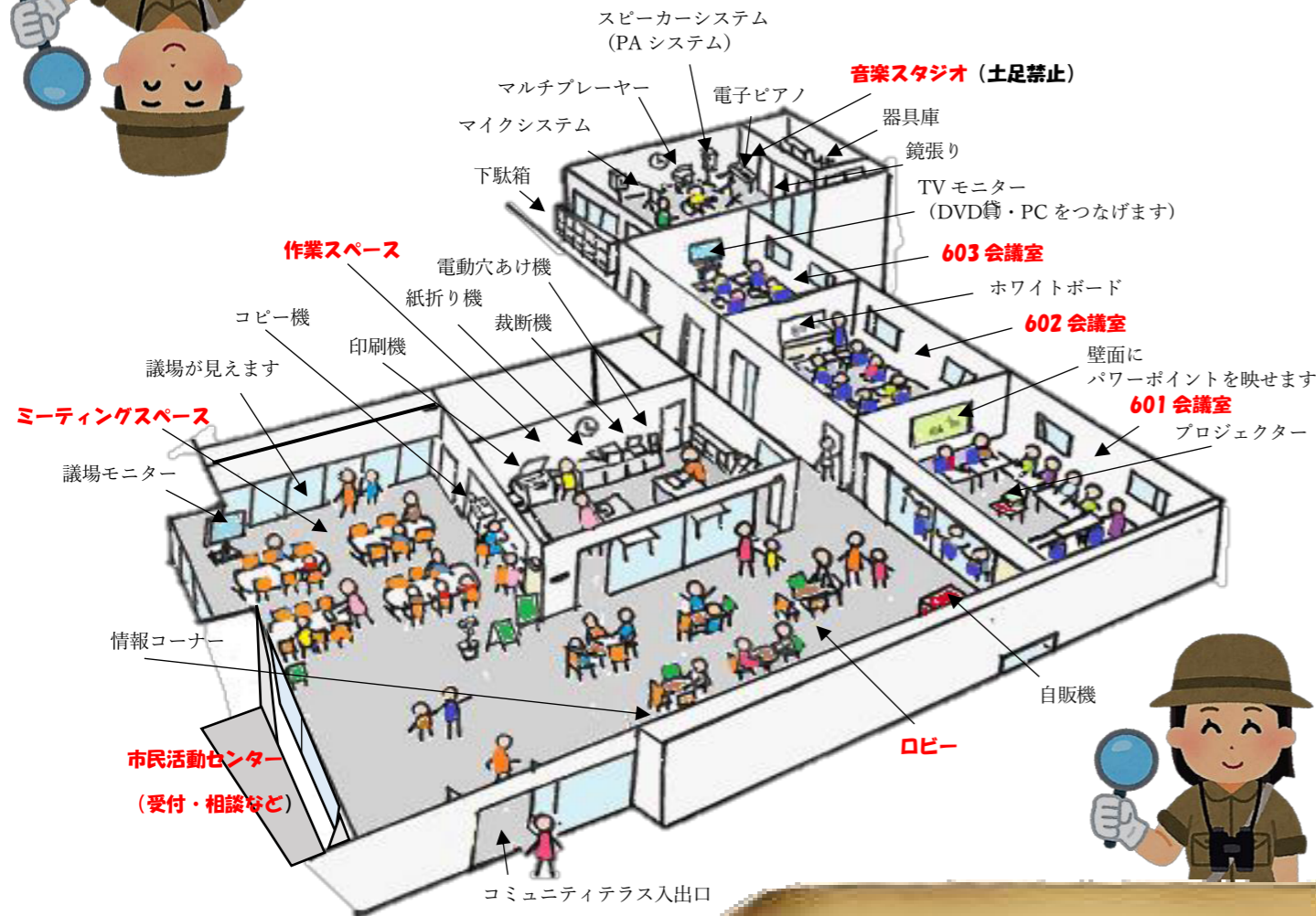


# 図解 コミュニティテラス



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**

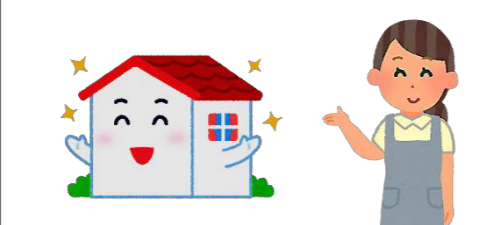
太極拳は「いつでもどこでもだれでもできる」全身運動です。筋力向上、持久力向上、柔軟性向上と一緒にやってみませんか？

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  
wner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  
**日本舞踊ごども教室**  
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  
0278-25-9082

**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!!  
今年は無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)