

参加募集 **血管リフレッシュ教室**



血圧が高くても元気だからと放っておくと、血管が傷んでしまいます。高血圧は血管を傷め動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患のリスクを高めます。生活を変えて高血圧を予防しましょう。

開催内容 下表のとおり

ところ 保健福祉センター

講師 保健師、栄養士(市職員)

対象 血圧が高めの人

定員 20人(先着順)

費用 無料

申し込み 4月6日(木)から28日(金)までの間に、電話、または直接健康課保健係へ

問い合わせ 健康課保健係(保健福祉センター内) ☎内線76204へ



日程	内容
5月23日(火)	高血圧予防の話・調理実習
6月5日(月)	歯周病予防・運動講習
6月19日(月)	健康講話・運動講習
9月14日(木)	まとめ・調理実習

※時間は全て午前9時30分開始

参加募集 **ぬまた健康熟**



活動的な85歳を目指した、熟年者向けのマンスリー講座です。

開催内容 下表のとおり

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

対象 60歳以上

定員 16人(先着順)

費用 無料

申し込み 5月31日(水)までに電話、または直接高齢福祉課介護予防係へ

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係(東原庁舎内) ☎内線77272へ

日程	内容
6月12日(月)	血圧の値が教えてくれること
7月10日(月)	お薬何でも相談について
8月18日(金)	タッピングタッチ
9月1日(金)	フットケアを学ぼう
10月13日(金)	群馬の温泉について
11月17日(金)	高齢者に多い入浴の事故

※時間は全て午後1時30分～3時

参加募集 **沼田ノルディックウォーク教室**



ウォーキングと比べ、2本のポールを使うため、全身の筋肉をたくさん刺激し、血液循環を活発にします。また、安定して転びにくく、姿勢を良くして歩幅を広げるなど、「歩きの質」を高めるウォーキング運動です。

興味のある人、正しい方法を学びたい人におすすめの教室です。

とき 5月10日から31日までの

毎週水曜日(全4回)

※時間は全て午前9時30分～11時30分

ところ 沼田公園

講師 永瀬正明(全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマイスター)

対象 60歳以上の人

定員 15人(先着順)

申し込み 4月25日(火)までに電話、または直接高齢福祉課介護予防係へ

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係(東原庁舎内) ☎内線77272へ



参加募集 **男のタブレット脳若教室**



タブレットを取り入れた認知症予防の教室です。男性に人気のプログラム(脳若トレーニング)を実施します。



とき 6月1日から29日の毎週木曜日(全5回)

※時間は全て午前10時～11時30分

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

対象 60歳以上の男性

定員 16人(超えた場合は抽選)

申し込み 5月12日(金)までに電話、または直接高齢福祉課介護予防係へ

問い合わせ 高齢福祉課介護予防係(東原庁舎内) ☎内線77272へ

参加募集 **キッズイングリッシュ**



市国際交流協会では、3歳から7歳までの子どもを対象に、2クラスでロス先生と楽しく英語に親しむキッズイングリッシュを開催します。



開催日 8・9月を除く、5月23日から11月7日までの毎週火曜日

※各クラス7回。クラス毎に日にちを指定します

時間 午後4時15分～5時

※3から5歳は午後4時45分まで

ところ 中央公民館4階ホール

申し込み 4月24日(月)午前9時から、市役所市民ホールで受け付けます

定員 各クラス20人(先着順)

※参加費や教材費などの詳しいことは、国際交流協会事務局(企画課内)まで

問い合わせ 国際交流協会事務局(企画課企画係内) ☎内線3223へ

参加募集 **親子のよい歯のコンクール**



利根沼田地区でのコンクールです。本市からは、1組以上の親子が出場できます。

とき 5月26日(金)

ところ 利根沼田保健福祉事務所

対象 昨年度中に3歳児健康診査を受診した幼児とその親

要件 3歳児健康診査で子どものむし歯がなく、口腔状態が良好であること。親の口腔状態も良好であること

※コンクールでは親の口腔診査もあります

申込期限 4月20日(木)

申し込み・問い合わせ 健康課保健係(保健福祉センター内) ☎内線76203へ

作品募集 **沼田まつりポスターデザイン**



沼田まつり実行委員会では、8月3・4・5日に開催される「沼田まつり」のポスターデザインを募集します。

申し込み 応募用紙に作品とデータを保存した記録媒体を添え、5月8日(月)までに郵送(必着)、または持参で産業振興課商工振興係(〒378-8501沼田市西倉内町780)、または沼田商工会議所(〒378-0042沼田市西倉内町669-1)へ

賞 採用作品(1点)に賞金20万円、佳作(2点)に賞金5万円

結果発表 受賞者には直接通知します

※詳細は市ホームページをご覧ください(<http://www.city.numata.gunma.jp/kanko/numatamatsuri/posterdesigncontest.html>)



問い合わせ 産業振興課商工振興係 ☎内線3255、沼田商工会議所 ☎1137へ

参加募集 **「沼田市・先生の日」幼小中学校教職員全体研修会**

子どもたちのことを考えるための教育講演会のほか、頑張っている先生の取り組みを紹介する教育研究論文の表彰、ボランティアで貢献してくださっている地域の皆さんの表彰を行います。

当日は市内の幼稚園・小中学校の教職員約400人が参加します。一緒に教育について考えてみませんか。市民の皆さんの参加をお待ちしています。

とき 4月25日(火)午後1時～3時35分(午後0時30分受け付け)

ところ 沼田中学校体育館

駐車場 保健福祉センター

○教育講演会
時間 午後2時～3時30分
講師 田村学さん(國學院大學教授)

参加費 無料(当日自由参加)

問い合わせ 学校教育課学校教育係 ☎内線3323へ