



スマートウェルネスぬまたポイント対象事業

# 運動講習会



中強度の運動は、脂肪燃焼や心肺機能の向上に効果的です。

雨の日・猛暑の日でも室内でできる中強度の運動を  
楽しく学びましょう！

運動習慣を身につける第一歩です！

■日 時 令和8年5月29日(金)

10時00分～12時00分  
(受付9時30分～)

■場 所 ZACROS アリーナぬまた

■講 師 健康運動指導士 (心臓血管センターリハビリテーション課)

■対象者 沼田市民 100名 (先着順)

■申 込 5月1日(金)から5月25日(月) ※先着  
電話又は二次元コードから申し込みください

■持ち物 飲み物・タオル・上履き・下足入れ

スマートウェルネスぬまたポイントカード (お持ちの方)

■問合せ 沼田市役所 健康課保健係

電話：23-2111 (内線：3164)

申込み二次元コード



健康講演会  
申込用紙

氏名

年齢

住所

電話番号

活動量計の有無