



市民スキー教室

優しく、丁寧に教えます。一緒にカービングスキーを楽しみましょう！

とき 来年1月19日(土)、20日(日)
午前9時～午後3時
ところ たんばらスキーパーク
講師 市スポーツコーチ、市スキークラブ員
対象者 小学3年生以上の市民
※原則両日参加できる人
定員 20人(先着順)
費用 無料(保険料800円)
※リフト代などは別途負担

申し込み 土・日曜日、祝日を除く、1月17日(木)までの午前8時30分から午後5時15分までに、所定の申込用紙で市体育協会、または白沢・利根公民館へ
その他 無料送迎バス有り
問い合わせ NPO法人沼田市体育協会(中央公民館内) ☎094444



一緒に滑ろう！

ゲートボール教室

ゲートボールはもともと子どものために生まれた日本発祥のスポーツ。そして、運動神経に自信がない人もどなたでも、年齢性別問わずに楽しみ、世界50カ国以上でプレーされています。皆さんの参加をお待ちしています。

とき 来年1月26日(土)から2月17日(日)までの毎週土・日曜日(全8回)午後1時30分～4時30分
ところ 川田運動公園屋内ゲートボール場
講師 若月秀夫さん、木村修平さん
対象 小学4年生以上(小学生は親族同伴)
定員 40人(先着順)
申し込み 土・日曜日、祝日を除く、来年1月24日(木)までの午前8時30分から午後5時15分までに、所定の用紙で市体育協会(中央公民館内)、または白沢・利根公民館へ
問い合わせ NPO法人沼田市体育協会(中央公民館内) ☎094444



いきいきクラブ

普段運動をしていない人も、一緒に始めてみませんか。スローエアロビックやストレッチ、有酸素運動、筋トレ、ウォーキングなど、自宅で楽しく続けられる運動をご紹介します。



とき 来年1月18日(金)・31日(木)、2月13日(水)・28日(木)、3月11日(月)の午前10時～11時30分
ところ 保健福祉センター4階ホール
講師 うすねニュースポーツクラブ運動指導員
対象 おおむね40～60代(運動制限の指示のない人)
※医療機関を受診している人は、かかりつけ医にご相談の上ご参加ください
定員 40人(超えた場合は抽選)
申し込み 土・日曜日を除く、12月10日(月)から25日(火)までの午前8時30分から午後5時15分までに、電話、または直接健康課窓口へ
問い合わせ 健康課保健係(保健福祉センター内) ☎内線76202

人気のハーバリウム



勤労青少年ホーム短期教養講座 & 短期スポーツ教室



勤労青少年ホームでは、短期教養講座と短期スポーツ教室の受講生を募集します。
ところ 勤労青少年ホーム、勤労青少年体育センター(白岩町)
対象 市内在住、または在勤で30歳未満の勤労青少年
※定員に満たない場合は30歳以上の人も対象とします
受講料 無料(教材費は受講者負担)
申し込み 土・日曜日を除く、12月3日(月)から21日(金)の午前9時から午後8時までに、教材費を添えて、本人が直接勤労青少年ホームへ
問い合わせ 勤労青少年ホーム ☎0135

曜日	講座・教室名	開講日時	講師	定員(先着順)	教材費
月	パドルテニス	1月7日午後7時(全9回)	大島一克さん	20人	300円(新規のみ)
火	バドミントン	1月15日午後7時(全10回)	沼田バドミントンクラブ 佐藤圭さん	20人	500円(新規のみ)
水	英会話初級	1月9日午後7時(全10回)	グレッグ・パウアーさん	15人	なし
	ハーバリウム	1月30日午後7時(全3回)	中嶋幸代さん	8人	5,700円
	ヨガ	1月9日午後7時(全5回)	高澤妙子さん	20人	1,080円(新規のみ)
木	テニス	1月16日午後7時(全10回)	沼田テニス協会 東宮邦夫さん	20人	1,000円
	フラダンス	1月16日午後7時(全5回)	佐藤とし江さん	20人	なし
	英会話中級	1月10日午後7時(全10回)	ジョセフ・ミルキさん	15人	なし
	書道	1月10日午後7時(全10回)	星野青龍さん	15人	1,000円(新規) 500円(継続)
金	いきいきエアロビック	1月10日午後7時(全5回)	うすねニュースポーツクラブ 須田浩子さん	20人	なし
	トランポピクス	2月14日午後7時(全5回)	うすねニュースポーツクラブ 小野里順子さん	20人	なし
	シルバーアクセサリー	1月11日午後7時(全8回)	橋本明彦さん	6人	3,000円
金	卓球	1月11日午後7時(全10回)	利根沼田卓球協会 風間忠さん	30人	500円
	社交ダンス	1月11日午後7時(全10回)	石坂久幸さん	30人	なし

勤労青少年体育センタースポーツ教室

勤労青少年体育センターでは、スポーツ教室の受講生を募集します。
対象 市内在住の人
受講料 無料
申し込み 土・日曜日を除く、12月3日(月)から14日(金)の午前9時から午後8時までに、本人が直接勤労青少年ホームへ
※火曜日の教室は12月4日(火)から受け付け開始。ソフトエアロビックかスローエアロビックのどちらかを選択してください
問い合わせ 勤労青少年ホーム ☎0135



曜日	教室名	開講日時	講師	定員(先着順)
月	ダンベル体操とリズムダンス	1月7日午前10時(全8回)	塩野明美さん	70人
火	ソフトエアロビック(ピッチアップ版)	1月22日午前10時(全6回)	うすねニュースポーツクラブ 金子浩美さん	35人(65歳まで)
	スローエアロビック	1月22日午後1時30分(全6回)	うすねニュースポーツクラブ 横坂留美さん	35人(原則60歳以上)
木	卓球	1月24日午前10時(全8回)	本多加代子さん	50人
金	テニス	1月25日午前10時(全8回)	東宮邦夫さん	20人
	中国式健康体操	1月25日午前10時(全8回)	阿部昌一さん	20人