



# 運動が苦手な人やこれから始めたい人に 健康運動教室

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うサーキットエクササイズを始めてみませんか。健康グッズを使用した楽しいプログラムで、筋力アップと脂肪燃焼効果の両方が期待できます。運動不足を一緒に解消しましょう。



場所はテラス沼田にオープンした  
スポーツジム「ミズノウェルネス沼田」

一緒に楽しみましょう！



ミズノウェルネス沼田スタッフの皆さん

- とき** 7月から9月までの毎週金曜日(全13回)午後6時15分～7時30分(受け付けは午後6時から6時15分)
- ところ** ミズノウェルネス沼田(テラス沼田7階)
- 講師** ミズノ運動指導員
- 対象** 20歳以上の市民(概ね40～50代まで)
- 定員** 20人(抽選)
- 費用** 無料
- 申し込み** 6月21日(金)までに電話、または直接健康課保健係へ

毎日の健康のために

## ラジオ体操講習会



手軽にできるラジオ体操は、継続することで健康の維持や向上につながるといわれています。正しい動きを学んで毎日の生活に取り入れていきましょう。

- とき** 7月6日(土)午後1時30分～3時30分
- ところ** ZACROSアリーナぬまた
- 講師** 鈴木大輔さん(NHKテレビ・ラジオ体操指導者)、五日市祐子さん(NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)
- 対象** 市民
- 定員** 200人(先着順)
- 費用** 無料
- 申し込み** 6月28日(金)までに電話、または直接健康課保健係へ

子育てママの

## スタイルキープ！教室

出産や子育てに追われると運動不足になりがちです。適度な運動は姿勢の改善や筋力・基礎代謝アップなどにつながります。この機会に自分の体を見つめ直してみたいかですか。参加はママさんだけ、子ども同伴、どちらも可能です。

- とき** 7月の毎週水曜日(全5回)午前10時15分～11時(受け付けは午前10時～10時15分)
- ところ** ミズノウェルネス沼田(テラス沼田7階)
- 講師** ミズノ運動指導員
- 対象** 子育て中の人(子どもは概ね2歳以上)
- 定員** 20組(先着順)
- 費用** 無料
- 申し込み** 6月20日(木)までに電話、または直接健康課保健係へ

## 児童手当現況届

6月28日(金)までに提出を！

現況届は児童手当を継続して受給できるかを確認するものです。6月上旬に受給対象者に必要な書類を送付しますので必ず提出してください。

- 提出窓口** 土・日曜日を除く午前8時30分から午後5時15分までに子ども課子育て支援係(集中受付期間を除く)、白沢支所生活係、利根支所生活係へ
- 提出期限** 6月28日(金)  
※提出をしないと手当を受けられなくなります
- その他** 「受給者の健康保険被保険者証」の写しをお持ちください  
※国民健康保険の人は不要

### 集中受付期間を設けます

- とき** 土・日曜日を除く6月10日(月)から21日(金)までの午前8時30分～午後5時15分
- 提出窓口** テラス沼田4階特設会場

**問い合わせ** 子ども課子育て支援係☎内線3122へ



# 日光戦場ヶ原へ行こう

## 第112回市民ハイキング参加者募集

神々が戦ったという伝説が残る日光戦場ヶ原。湯滝や泉門池、竜頭の滝、滝からつながる川や手つかずの森など多彩な景色が楽しめるハイキングコースを歩いてみませんか。コースは標高約1400m、標高差約100m、徒歩距離約6km、徒歩標準時間約135分です。

- とき** 7月7日(日)午前6時45分集合、午後4時15分帰着予定
- ※雨天決行**
- 集合場所** 旧沼田市役所駐車場(西倉内町780番地)
- 対象** 市内在住、または在勤で小学生以上の人
- 定員** 78人(先着順)
- 参加費** 3100円
- 持ち物** 弁当、飲み物、敷物、帽子、雨具など
- 履き物** 登山靴、または滑りにくい靴
- 申し込み** 6月13日(木)、14日(金)の午前8時30分から午後5時15分までに、参加費を添えて直接中央公民館管理係へ
- ※1人が申し込める人数は2人まで**
- 問い合わせ** 中央公民館管理係 ☎0143へ

## 講演会 男女共同参画の視点から見る沼田の貧困 第2弾 「生まれてきてよかったと思える社会を」

誰もが直面する可能性がある貧困問題。その第一人者で社会活動家・東京大学特任教授の湯浅誠さんが、誰もが安心して幸せに暮らしていけるふるさと沼田の実現に向けた講演をします。



湯浅誠さん

- とき** 6月22日(土)午後1時30分
- ところ** 保健福祉センター4階多目的ホール
- 定員** 150人(先着順)
- 申し込み** 住所・氏名・電話番号を電話(☎28444)、ファクス(☎3028)またはEメール(numatanchi@ia5.itkeeper.ne.jp)へ
- その他** 託児有り(6月14日(金)までに予約)
- 問い合わせ** 生活課協働推進係☎内線5300へ