

～夏の思い出づくりに～  
**親子エコ料理教室**

料理研究家の石垣恵美さんをお招きし、「旬の地場産品を無駄なく使い切る料理」を親子で作ります。

**とき** 7月27日(土)午前10時～午後1時  
**ところ** 保健福祉センター3階調理実習室  
**講師** 石垣恵美さん(料理研究家)  
**対象** 市内在住で一緒に料理ができる親子  
**定員** 20人(先着順)  
**参加費** 無料  
**申し込み** 土・日曜日、祝日を除く、7月18日(木)までに電話、または直接環境課環境係へ  
**持ち物** エプロン、三角巾、マスク(必要に応じて)  
**問い合わせ** 環境課環境係☎内線3072へ



～介護予防サポーターによる集いの場～  
**元気のみち**



地域づくりや介護予防の取り組みを広める介護予防サポーターが、体と心を元気にする楽しい集いの場「元気のみち」を開催します。

**とき** 7月16日(火)午後2時～3時  
**ところ** 中央公民館3階第一講義室  
**内容** 脳トレ・口腔体操・軽体操で、折り紙やおしゃべり、お茶の時間もあります  
**講師** 市介護予防サポーター  
**対象** どなたでも(居住地域を問いません)  
**申し込み** 不要(当日自由参加)  
**問い合わせ** 高齢福祉課介護予防係☎内線3154へ

～ひとり親家庭の皆さんへ～  
**夏休み日帰り旅行**

**とき** 8月18日(日)  
**旅程** 保健福祉センターほか(集合・出発)→めんたいパーク大洗(昼食)→アクアワールド茨城県大洗水族館→保健福祉センターほか(帰着・解散)

**対象** 市内在住の母子・父子家庭の親子(子どもは18歳以下)、寡婦

※親、または子どもだけの参加はできません

**定員** 45人(先着順)

**参加費** 大人2,000円(母子会員1,500円)、小・中・高校生1,000円、幼児500円(昼食代は含みません)

**申し込み** 7月18日(木)から参加費を添えて、母子会事務局、社会福祉協議会白沢・利根支所へ

※18日(木)のみ午後7時15分まで受け付け(午後5時15分以降になる場合は事前連絡が必要です)

**問い合わせ** 母子会事務局(子ども課子育て支援係)☎内線3121へ



～普段見ることができない場所へ～  
**公有施設見学会**

**とき** ①7月30日(火)②8月8日(木)の午前8時45分～午後4時

**見学コース** 市役所(集合・歴史資料館などを含むテラス沼田内見学・出発)→沼田警察署→菌原ダム(昼食)→中央消防署→市役所(帰着・解散)

**対象** 全コース見学可能な小学生以上の市民(小学生は保護者同伴)

**定員** 20人(先着順)

**申し込み** 土・日曜日、祝日を除く、7月5日(金)から19日(金)までに電話、または直接秘書課広報広聴係へ

※開催日②は7月31日(水)まで受け付けます

**その他** 昼食と飲み物は持参。十分な暑さ対策などをお願いします

**問い合わせ** 秘書課広報広聴係☎内線4006へ



～暑い夏がやってくる～ **市民プールがオープン!!**

**オープン 7月13日(土)午後1時**  
(オープン当日は午後5時まで無料開放します)

**市民プール**

**利用期間** 7月13日(土)～8月25日(日)  
**利用時間** 月曜日から金曜日までの午前11時～午後5時/土・日曜日、祝日と夏休み期間中は午前10時～午後5時  
※8月11日(日)の市民体育大会終了後は、施設点検のため休場します  
**利用期間中の問い合わせ** 沼田市民プール管理事務所☎7373へ



**利根屋内プール**

**利用期間** 7月13日(土)～8月25日(日)  
**利用時間** 午前10時～午後5時  
**利用期間中の問い合わせ** 利根屋内プール管理事務所☎64123へ



(お知らせ) 白沢プールは老朽化に伴い、今年度より利用中止とさせていただきます。大変ご迷惑をお掛けしますが、市民プールなどのご利用をお願いいたします。

問い合わせ スポーツ振興課スポーツ施設係☎内線3333

沼田市民プール料金表

利用料金区分		金額
普通券	一般	430円
	中学生	210円
	小学生	100円
回数券(11枚つづり)	一般	4,300円
	中学生	2,100円
	小学生	1,000円
更衣室ロッカー使用料		100円

利根屋内プール料金表

利用料金区分		金額
普通券	一般	430円
	中学生	210円
	小学生	100円
回数券(11枚つづり)	一般	4,300円
	中学生	2,100円
	小学生	1,030円

運動のプロ(ミズノ運動指導員)が教える

**高齢者を対象とした体操教室**

申し込み・問い合わせ 高齢福祉課介護予防係☎内線3154

①ココ(心)・カラ(体)・チェンジ! 体操教室



自宅でも気軽にできる脳トレ、ストレッチ、簡単な筋トレなどを行う体操教室です。頭と体をスッキリと鍛えるコツを学んでみませんか。

**とき** 8月から11月までの毎週金曜日(全17回)午後2時～3時(8月16日を除く)

**申込期限** 7月19日(金)

②コツ骨貯筋体操教室

チューブを使用した体操で骨にも刺激を与えて動きやすい体づくりを目指す体操教室です。運動を継続するためのコツを学んでみませんか。

**とき** 8月から11月までの毎週火曜日(全15回)午前10時30分～11時30分(8月13日・10月22日を除く)

**申込期限** 7月23日(火)



<共通事項>

**ところ** ミズノウェルネス沼田(テラス沼田7階)

**講師** 井川真弓さん(ミズノ運動指導員)

**対象** 65歳以上の人(医師から運動制限指示がない)

**定員** 各教室20人(先着順)

**参加費** 無料

**支度/持ち物** 動きやすい服装・上履き/汗拭きタオル・飲み物など



※多くの人に参加していただきたいことから、①と②いずれかの教室にお申し込みください