

第66回市民スキー大会

とき 2月2日(日)午前8時30分開会
(午前8時受け付け開始)

ところ たんばらスキーパーク

対象 市内在住、在勤、または在学の人
種目



▷小学生低学年の部(1～3年生までの男女)

▷小学生高学年の部(4～6年生までの男女)

▷男子30歳未満、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上の各部

▷女子20歳未満、20歳以上の各部

申し込み 1月6日(月)から24日(金)までに市体育協会、または白沢・利根公民館へ

※当日受け付け不可

※中学生以下は保護者の承諾書を添えて窓口へ

※高校生以上は電話申し込み可

問い合わせ NPO法人沼田市体育協会(ZACROSアリーナぬまた内)☎②9444へ

市・ヤクルト共催 健康講演会

寒い冬こそ、筋肉の貯金を！

～家でもできる簡単筋トレ体操～

運動不足になりがち
な冬は、実は基礎代謝
が高くなる季節です。
簡単な筋トレで骨格筋
を増やすコツなど、実
技を交えて講演します。



杉浦伸郎さん

とき 2月1日(土)午後1時30分～3時15分

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

講師 杉浦伸郎さん((一社)ソーシャルフィットネス協会代表理事)

対象 市民

定員 100人(先着順)

費用 無料

申込期限 1月24日(金)

申し込み・問い合わせ 健康課保健係☎内線3164へ

市民体育館リニューアルオープン記念

第35回

市民室内ソフトテニス大会

とき 2月9日(日)午前8時30分

ところ ZACROSアリーナぬまた(市民体育館)

対象 市民、または沼田ソフトテニス連盟会員

種目

▷男子の部・女子の部(各1部・2部)

▷高校の部(男子・女子)

※利根沼田の高校で各校男女3チーム以内。尾瀬高校は2チーム以内

※高校の部に男女各1チーム中学生の参加可

試合方法 リーグ戦・トーナメント方式

参加費 無料

申し込み 1月6日(月)から1月24日(金)までに沼田ソフトテニス連盟事務局、または市体育協会、白沢・利根公民館へ

問い合わせ 沼田ソフトテニス連盟事務局☎②3074へ

市民スケート教室・市民スケート大会

とき 2月15日(土)午前9時～午後1時

ところ 県総合スポーツセンター伊香保リンク



●スケート教室

講師 沼田スケートクラブ員

定員 40人

受講料 無料(傷害保険料800円は受講者負担)

貸し靴 310円(申し込み時に納入)

●スケート大会(教室終了後)

種目

▷100メートル 小学生低学年の部(男女)、小学生高学年の部(男女)、中学生の部(男女)

※保護者の承諾書が必要

▷200メートル 一般の部(男女)

●共通

対象 市内在住、在勤、または在学の人

申し込み 2月7日(金)までに市体育協会、または白沢・利根公民館へ

その他 会場まで送迎バスを運行(負担金1人1,000円、中学生以下500円、要予約)

問い合わせ NPO法人沼田市体育協会(ZACROSアリーナぬまた内)☎②9444へ