

65歳以上
限定

ミズノ運動指導員が教える体操教室

コツ骨貯筋体操教室

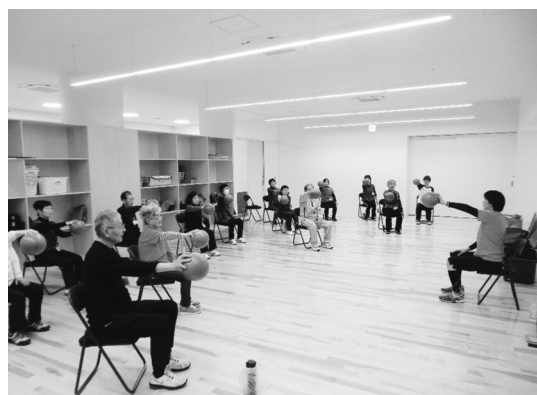
チューブなどを使った体操で骨に刺激を与え、動きやすい体づくりを目指します。

とき 4月7日から7月28日までの毎週火曜日
午後2時30分～3時30分(5月5日を除く全15回)

ココ(心・頭)・カラ(体)・チェンジ！ 体操教室

自宅で手軽にできる脳トレやストレッチ、簡単な筋トレで、頭と体を鍛えます。

とき 4月10日から7月17日までの毎週金曜日
午後2時～3時(全15回)



〈共通〉

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(ミズノウェルネス沼田指導員)

対象 65歳以上の市民

※医師から運動制限の指示がない人

定員 各教室20人(先着順・新規優先)

服装・持ち物 動きやすい格好、上履き、タオル、飲み物

申込期間 3月5日(木)～23日(月)(土・日曜日、祝日を除く)

※1人1教室の申し込み

申し込み・問い合わせ 高齢福祉課介護予防係 ☎内線3155へ

初心者大歓迎

沼田ノルディック・ウオーク教室 白沢会場

ノルディック・ウオークは2本のポールを使ったウォーキングです。綺麗な姿勢やバランス感覚を身に付けられるので、足腰への負担が軽くなります。生活習慣病予防にも効果があります。

とき 5月13日・20日・27日・6月3日の水曜日午後
1時30分～3時30分(全4回)

ところ 白沢支所周辺歩道、しらさわ平和公園他

講師 永瀬正明さん(全日本ノルディック・ウオーク
連盟群馬県講師)

対象 おおむね60歳以上

定員 20人(先着順・新規優先)

受講料 無料

申込期間 3月5日(木)～23日(月)(土・日曜日、祝
日を除く)

その他 ポールの無料貸し出し有り



申し込み・問い合わせ 高齢福祉課介護予防係 ☎内線3154へ

第44回

市民敬老号

一度は行きたい！

お伊勢参りと絶景の宿 鳥羽・蒲郡温泉3日間

とき 5月20日(水)～22日(金)

旅行代金 48,800円

対象 おおむね60歳以上の市民

定員 120人(先着順)

申し込み 土・日曜日を除く、3月19日(木)ま
でに(株)農協観光群馬支店 ☎027(220)2
181へ

代金支払い 下表のとおり。都合がつかない場
合は(株)農協観光群馬支店へご連絡ください

日程表

1 日 目	沼田市内(5:00～6:00) → 沼田IC → 亀山IC → 名阪関ドライブイン(昼食) → 伊勢関IC → 伊勢西IC → 伊勢神宮外宮(参拝) → 伊勢神宮内宮(参拝) → 鳥羽市内【泊】
2 日 目	ホテル(朝) → 伊勢志摩真珠館(観光) → 夫婦岩(観光) → 伊勢IC → 名港中央IC → 東山ガーデンポート(昼食) → 名港中央IC → セントレア東IC → FLIGHT OF DREAMS(観光) → 蒲郡温泉【泊】
3 日 目	ホテル(朝) → 蒲郡海鮮市場(お買物) → 音羽蒲郡IC → 浜松西IC → うなぎばいファクトリー(観光) → さかな家物産店(昼食) → 浜松西IC → 沼田IC → 沼田市内(18:30～19:30)

支払日	時間	場所
3月 16日 (月)	午前10時～11時30分	白沢支所ロビー
	午後1時30分～3時	利根支所ロビー
	午前10時～11時30分	利南公民館
	午後1時30分～3時	池田公民館
18日 (水)	午前10時～11時30分	薄根公民館
	午後1時30分～3時	川田公民館
19日 (木)	午前10時～11時30分	保健福祉センター 2階会議室
	午後1時30分～3時	テラス沼田4階 防災会議室401

問い合わせ 高齢福祉課高齢福祉係 ☎内線3142へ

歴史資料館 第6回企画展

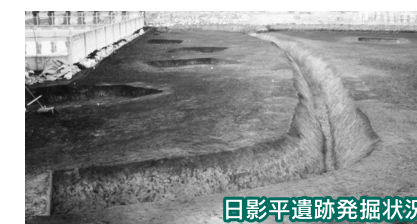
「沼田の弥生集落」 —卑弥呼が生きていた時代—

とき 3月5日(木)～29日(日)
午前9時30分～午後5時

ところ 歴史資料館企画展示室

休館日 水曜日、19日(木)

観覧料 220円(常設展含む)



日影平遺跡発掘状況



出土した弥生土器

〈講演会〉

とき 3月22日(日)午後1時30分～3時

演題 「日影平遺跡の環壕集落」

講師 小池雅典(文化財保護課長)

定員 30人(先着順・予約不要)

費用 220円(観覧料含む)

問い合わせ 歴史資料館
☎237565へ