

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

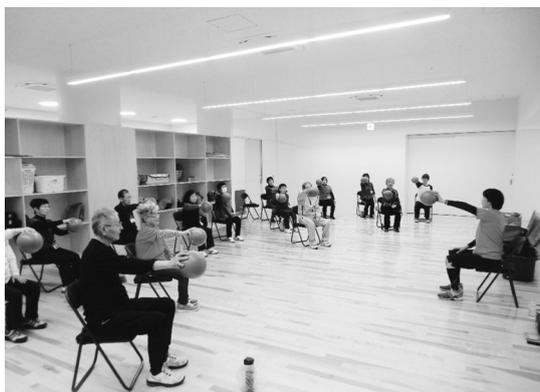
チューブなどを使った体操で骨に刺激を与え、動きやすい体づくりを目指します。

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