

募集

1010192
血管リフレッシェ教室
(糖尿病予防編)

血糖値は高めだけれど、何
も気にならないからと放つて
おくと、糖尿病の合併症(失
明・透析など)を引き起こす
リスクが高まります。糖尿病
について一緒に学んでみませ
んか。



■糖尿病予防の話・食事の話
とき 9月2日(水)
■歯科の話・運動講習
とき 9月28日(月)
■まとめ・運動講習
とき 10月12日(月)
※各回、受け付けは午前9時
〜9時20分、教室は午前9時
30分〜11時30分
ところ 保健福祉センター

講師 市職員(栄養士・保健
師)、歯科衛生士、健康運動
指導士

対象 血糖値が高めの人
定員 10人(先着順)
費用 無料

申込期間 8月3日(月)〜
19日(水)

申込方法 電話または窓口
申込み・問合せ 健康課保健
係 内線3165

1010201
沼田ノルディック・
ウォーク教室

ウォーキングと比べ、2本
のポールを使うため、全身の
筋肉をたくさん刺激し、血液
循環を活発にします。

また、安定して転びにくく、
姿勢を良くして歩幅を広げる
など、「歩きの質」を高める
ウォーキング運動です。



とき 9月2日(水)・9日
(水)・16日(水)・23日(水)

午前9時30分〜11時30分(全
4回)

講師 永瀬正明さん(全日本
ノルディック・ウォーク連盟
群馬県講師)

対象 マスク着用上でも運動
制限のない、おおむね60歳以上

定員 15人(先着順)
※新型コロナウイルス対策の
ため中止となった5月の教室
(白沢会場) 申込者を優先

費用 無料
申込期間 8月3日(月)〜
19日(水)

申込方法 電話または窓口
その他 ポールの無料貸し出
しあり

申込み・問合せ 健康課保健
係 内線3168

レザークラフト教室と
童謡で楽しもう

尾瀬ヶ原で駆除されたシカ
の革を用いて小物を作る教室
と、本市出身の童謡作詞家「林
柳波」を研究する林柳波調査
研究会を招いて歌や手遊びを
楽しむ教室です。沼田特別支
援学校の生徒と交流してみま
せんか。

とき 9月19日(土) 午前9
時〜正午

ところ 沼田特別支援学校

(東原新町1800ー1)
※駐車場に限りがあるため乗
り合わせてご来場ください

定員 各教室20人程度(先着
順)
参加費 レザークラフト教室
(かがやき工房) 500円、
「童謡で楽しもう」は無料

申込期間 8月24日(月)〜
31日(月)

申込み・問合せ 沼田特別支
援学校(担当者・田村) ☎3
030030、メール numato
kui-snes@edu-g.snr.ed.jp

家庭教育支援
(カウンセリング) 講座

この講座は、カウンセリン
グの基礎的な理論や技法を生
かし、家庭教育やよりよい人
間関係づくりに役立てること
を目的としており、どなたで
も参加できます。

とき 9月8日から10月27日
までの毎週火曜日、午後1時
30分〜4時(全7回)

ところ 中央公民館第1会議
室ほか

定員 10人(先着順)
受講料 無料

申込期限 8月21日(金)
申込方法 電話または窓口

申込み・問合せ 生涯学習課
社会教育係 内線3322

市の行政情報をお届けしています

地域の情報満載の「FM放送」です。ラジオのダイヤルを76.5MHzに合わせてお聴きください。

沼田シティインフォメーション(各回10分間)
月〜金 8:00〜8:10、18:00〜18:10
土・日 10:00〜10:10、14:00〜14:10
問合せ 秘書課広報聴係 ☎内線4005

8月は経済産業省主催の
電気使用安全月間です!

電気は正しく安全に使いましょ!

濡れ手は危険!

使わない時 OFF!

https://www.kdr.or.jp/

関東電気保安協会