

～目指せ！活発生活～

1010341

フレイル予防教室

「フレイル」とは、老化などでさまざまな心身の機能が低下した状態をいいます。フレイル予防対策に必要な「栄養」「体力」「社会参加」の3本の矢について学び、活発な生活を目指しませんか。

とき 12月2日(水)・9日(水)・16日(水)・21日(月)の全4回、午前10時～11時30分(午前9時30分受け付け開始)

ところ 保健福祉センター4階多目的ホール

内容 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による講話、理学療法士による軽体操・ストレッチなど

講師 理学療法士(利根中央病院・沼田脳神経外科循環器科病院・月夜野病院)ほか

対象 マスク着用上でも運動制限のないおおむね60歳以上の市民

定員 20人(先着順)

参加費 無料

申込期間 11月4日(水)～20日(金)

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線3168

毎年大好評!2021年用

1008591

沼田オリジナル年賀はがき

本市PRオリジナル年賀はがきを販売しています(なくなり次第販売終了)。雪景色とのコントラストが見事な沼田公園の鐘楼、沼田城の御城印、そして、沼田の公式キャラクターぬまたんちが新年の挨拶を彩ります。

販売場所

▼観光交流課(テラス沼田5階)

▼沼田市観光案内所(沼田公園内)

種類 インクジェット紙

販売額 1枚63円

販売数 15,000枚

その他 返品はやむを得ない場合を除き、受け付けできません

問合せ 観光交流課観光推進係 ☎内線5034



ミズノ運動指導員が教える体操教室

ココ(心・頭)・カラ(体)・チェンジ!体操教室

1010365



ミズノウエルネス沼田で行う体操教室です。高齢者を対象とし、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います。

外出が少なくなりがちな冬から暖かな春に向けて、運動のプロであるミズノ運動指導員から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

<水曜日コース>

12月2日から来年3月31日までの毎週水曜日、午後2時30分～3時30分(12月30日と来年1月6日を除く全16回)

<金曜日コース>

12月4日から来年3月26日までの毎週金曜日、午前10時30分～11時30分(12月25日と来年1月1日を除く全15回)

●共通事項

ところ ミズノウエルネス沼田(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 マスク着用上でも運動制限のない65歳以上の市民

定員 各コース18人(先着順、新規申し込みの人優先)

参加費 無料

申込期間 11月4日(水)～13日(金)

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線3168