

※掲載の情報は、新型コロナウイルス感染症の状況で変更になる場合があります

## ミズノ運動指導員が教える

1010621

### 「ココカラ（心・頭）チェンジ！体操教室」の参加者募集

ミズノウェルネス沼田で行う高齢者を対象とした体操教室です。「らくらくコース」と「しっかりコース」があり、どちらのコースも主に筋トレを行います。らくらくコースでは脳トレ、ストレッチ、簡単な筋トレ、しっかりコースではテンポを速めチューブで負荷をかけた体操を行います。



とき

<らくらくコース>

4月7日から6月23日までの毎週水曜日午後2時30分～3時30分（5月5日を除く全11回）

<しっかりコース>

4月9日から6月18日までの毎週金曜日午後2時30分～3時30分（4月30日を除く全10回）

#### －各コース共通事項－

**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（ミズノ運動指導員）  
**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** 各コース18人（先着順、定員を超えた場合は新規の人優先）  
**参加費** 無料  
**申込期間** 3月8日（月）～19日（金）  
**申込み・問合せ** 健康課保健係 ☎内線 3 1 6 8

## 福老体操で認知症予防

1010611

### 令和3年度前期「福ろうクラブ」の参加者募集

日常生活に必要な筋力や体の動きを身に付けることを目的とした教室で、市で推進している福老体操を中心に、脳トレやお口の体操などを行います。認知症予防にも効果があります。



★福老体操とは 高齢者の暮らしを広げる10の筋力トレーニングで、歩く、座る、登る、物を取る、拾うなどの生活動作に必要な筋肉と動きを身に付け、維持することを目的としています。定期的に地域でも開催しているので、住民同士のつながりの場にもなっています

とき 下表のとおり

とき(全18回)			
4月	12日、19日、26日	7月	5日、12日、19日、26日
5月	17日、24日	8月	2日、16日、23日
6月	7日、14日、21日、28日	9月	13日、27日

※曜日は全て月曜日

※時間は全て午後2時～3時30分

**ところ** 保健福祉センター4階多目的ホール  
**講師** うすねニューススポーツクラブ指導員  
**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** 30人（先着順、定員を超えた場合は新規の人優先）  
**参加費** 無料  
**申込期限** 3月19日（金）  
**申込み・問合せ** 健康課保健係 ☎内線 3 1 6 8

※掲載の情報は、新型コロナウイルス感染症の状況で変更になる場合があります

## 沼田市国際交流協会

### 「まちさんぽ」の参加者募集



外国人の皆さんに沼田の歴史を紹介しながら交流を図る「まちさんぽ」を開催します。歴史資料館では原始・古代から真田の治世、江戸時代を経て近現代までの各時代を化石や土器、資料、模型などを通して紹介。歴史的建造物による大正ロマンをイメージし、町並みを整備した中心市街地では、講師の説明を聞きながら沼田の新たな魅力を見つけることができます。

とき 3月14日（日）午前9時30分

ところ テラス沼田1階集合

講師 金井竹徳さん（市文化財調査委員）

定員 20人（先着順）

参加費 無料

申込み・問合せ 市国際交流協会事務局（企画政策課内）

☎内線 4 0 3 5

見学施設
歴史資料館
須賀神社
旧沼田貯蓄銀行
生方記念文庫
旧土岐家住宅洋館
旧日本基督教団沼田教会記念会堂

## 歴史資料館 第11回企画展

1010665

### 「足尾銅山を支えた根利山」

－皇海山裾野に5000人の集落－

利根町にある皇海山の裾野には、最盛期に5千人もの人々が生活した集落跡があります。足尾銅山で必要となる坑木などを伐採し、運搬には「鉄索」が使われました。幻の集落となった根利山の歴史や人々の生活を紹介します。



**開催期間** 3月4日（木）から4月4日（日）までの午前9時30分～午後5時

**休館日** 水曜日、3月19日（金）

**ところ** 歴史資料館企画展示室（テラス沼田2階）

**観覧料** 220円（団体割引などがあります）

**館長解説会**

▽土曜日 3月6日・13日・20日・27日午前10時

▽日曜日 3月7日・14日・21日・28日午後2時

▽定員 各日10人（当日先着順）

**問合せ** 歴史資料館 ☎ 23-7565

## 「東京電力パワーグリッド(株)渋川支社」と

### 災害時の連携協定を締結しました



市は災害時における停電の早期復旧のため、倒木などによる生活道路の寸断や停電などについて、情報連携や応急復旧に際し迅速な対応が図れるよう、協定を締結しました。

**協定締結日** 1月15日（金）

**協定の主な内容** 復旧を優先すべき施設や住民が避難している地域・避難所の情報共有／停電復旧に係る応急措置や復旧の支障となる障害物除去の相互協力／東京電力HPやスマートフォンアプリを活用した停電情報の住民周知など

**問合せ** 地域安全課防災安全係 ☎内線 4 0 2 2

## 「群馬トヨタグループ」と

### 包括連携協定を締結しました



市と群馬トヨタグループ（群馬トヨタ自動車(株)、ネットヨタ高崎(株)、(株)トヨタレンタリース群馬、トヨタエルアンドエフ群馬(株)）は、相互連携と協働による活動を推進することで、地域の一層の活性化と市民サービスの向上を目的とし、協定を締結しました。

**協定締結日** 2月12日（金）

**協定の主な内容** 公共交通、障がいのある人・高齢者などの支援、防災・防犯、交通安全、観光・文化・スポーツの振興、環境保全の促進、地域活性化に関することなど

**問合せ** 企画政策課企画調整係 ☎内線 4 0 3 1