

～今日から始める減塩生活～ 健康クッキング

1010700

毎月17日は「減塩の日」です。塩分の取り過ぎは、高血圧・動脈硬化・腎不全・胃がんなどさまざまな病気を引き起こす要因となります。

塩分の取り過ぎに注意したい人や減塩料理が難しいという人など、ちょっとした減塩のこつをつかんで健康食卓を目指してみませんか。

とき 5月20日(木)、6月3日(木) 午前10時～午後1時(午前9時45分受け付け開始)

※内容は同じ。いずれかを選択してください

ところ 保健福祉センター3階調理実習室

内容 講話と調理実習

講師 栄養士(市職員)

対象 市内在住の人

定員 各日8人(先着順)

参加費 無料

申込み 4月6日(火)から

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3 1 6 7



沼田ノルディック

1010201

・ウオーク教室(利根会場)

ポールに体重が分散され、膝関節への負担が少ないノルディック・ウオーク。ポールを使うことで全身の筋肉が刺激され、血液循環が活発になります。

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

ところ 利根菌原球技場(集合)と周辺遊歩道
※雨天時は利根園原ふれあい屋内運動場

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 マスク着用上でも運動制限のないおむね60歳以上の市民

定員 15人

参加費 無料

申込期間 4月5日(月)～23日(金)

その他 ポールの無料貸し出し有り

申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3 1 6 8



林柳波に関する所蔵品や寄贈品などを展示

1003796

「柳波展」を開催します

本市の名誉市民で童謡『おうま』『うみ』などの作詞を手掛けた童謡作詞家の林柳波の功績を永く顕彰するため、柳波展を開催します。

柳波自筆の掛け軸や色紙の展示、関連イベントなどをお楽しみください。

とき 4月29日(木)・30日(金) 午前10時～午後4時

ところ 旧沼田貯蓄銀行

観覧料 無料



林柳波



<関連イベント>

■「柳波ゆかりの地めぐり」

とき 4月29日(木) 午前11時(おむね1時間)

ところ 旧沼田貯蓄銀行前(集合)

案内人 金井竹徳さん(林柳波調査研究会)

参加費 無料

申込み 不要(当日午前10時50分までに集合)

その他 徒歩での移動となるため、歩きやすい服装でご参加ください

■「みんなで童謡・唱歌を歌いましょう」

とき 4月30日(金) 午後2時

ところ 生方記念文庫前 屋外特設ステージ

講師 須藤恵さん(林柳波調査研究会)

参加費 無料

申込み 不要(入退場自由)

その他 マスクを着用の上ご参加ください

問合せ 生涯学習課社会教育係 ☎内線 3 3 2 1