

利根 健康体操教室

1011365

ヨガを体験して、健康的に体を動かしませんか
とき 来年1月12日・19日、2月2日・9日・16日の水曜日(全5回) 午前11時～正午
講師 尾崎奈巳恵さん(LIFENESS)
対象 市内在住・在勤の人
定員 8人(先着順)
費用 無料
申込み 12月24日(金) までに電話、来館



池田 苔テラリウム講座

1011393

おしゃれな苔のテラリウムでおうち時間を彩ろう
とき 来年1月15日(土) 午後1時30分～2時30分
講師 櫻井富治さん
対象 市内在住・在勤の人
定員 10人(先着順)
費用 材料費1,500円(フレーム付き)
申込み 来年1月5日(水) までに電話、来館



池田 女性のためのお灸講座

1011396

女性特有のお悩みをお灸でカラダのなかから整える
とき 来年1月23日(日) 午後1時30分～2時30分
講師 阿部のどかさん(hari to oq to)
対象 市内在住・在勤の女性(中学生以上)
定員 10人(先着順)
費用 材料費500円
申込み 来年1月17日(月) までに電話、来館



薄根 正月用生け花教室

1011375

華やかなデザインの生花を添えて、新年を迎えましょう
とき 12月27日(月) 午前10時～11時30分
講師 千明康子さん
対象 市内在住・在勤の人
定員 15人(先着順)
費用 2,300円(花器代込み)
申込み 12月17日(金) までに電話、来館



川田 「新しい」地域・まちづくり 川田地区コミュニティセンターの太極拳教室

1011381

心身の健康を保持し仲間づくりを楽しみましょう
とき 来年1月27日、2月3日・10日・17日・24日、3月3日の木曜日(全6回) 午後2時～3時30分
講師 矢島淑江さん
対象 市内在住・在勤の人
定員 13人(先着順)
費用 無料(教材費なし)
申込み 来年1月7日(金) までに電話、来館

川田 「新しい」地域・まちづくり 花あそび教室

1011380

いろいろな「花」を使って、フラワーアート作品を作ります
とき 来年2月2日・9日・16日の水曜日(全3回) 午後1時30分～3時30分
講師 平井さち子さん
対象 市内在住・在勤の人
定員 10人(先着順)
費用 教材費7,500円
申込み 来年1月14日(金) までに電話、来館



地域で学ぼう楽しもう

市内のコミュニティセンターでは、それぞれ特色のある教室や講座を開催しています

【各地区コミュニティセンター】

利南 ☎ 22-2066 川田 ☎ 22-2009
池田 ☎ 23-9851 白沢 ☎ 53-2291
薄根 ☎ 22-3160 利根 ☎ 56-2111

池田 お茶の美味しい淹れ方講座

1011395

奥深いお茶の世界を学び至福のときを
とき 来年1月19日(水) 午後1時30分～3時
講師 桑原滋さん(日本茶インストラクター・桑寿園茶舗)
対象 市内在住・在勤の人
定員 15人(先着順)
費用 材料費1,000円
申込み 来年1月7日(金) までに電話、来館



池田 ヨガ講座

1011397

ヨガのポーズで心と体をリラックス
とき 12月15日(水)、来年1月26日(水)、2月21日(月)、3月23日(水) 午後1時～2時
講師 尾崎奈巳恵さん(LIFENESS)
対象 市内在住・在勤の人
定員 8人(先着順)
費用 無料
申込み 12月13日(月) までに電話、来館



薄根 くるみ絵教室

1011376

来年の干支の寅の短冊を作ります
とき 来年1月26日(水)・27日(木)・28日(金)(全3回) 午後1時30分～3時30分
講師 森寿子さん
対象 市内在住・在勤の人
定員 10人(先着順)
費用 2,000円
申込み 12月24日(金) までに電話、来館



川田 「新しい」地域・まちづくり 絵手紙教室

1011379

気持ちのこもった温かい絵手紙を描いてみませんか
とき 来年1月27日、2月10日・24日、3月10日・24日の木曜日(全5回) 午前9時30分～11時30分
講師 霜垣ユミ子さん
対象 市内在住・在勤の人
定員 13人(先着順)
費用 教材費実費負担
申込み 12月24日(金) までに電話、来館



川田 「新しい」地域・まちづくり 介護予防講座脳若トレーニング

1011382

タブレットを使って遅延記憶や体操、ゲームを楽しもう
とき 来年2月7日(月) 午後1時30分～3時30分
講師 林千明さん((株)GCC)
対象 市内在住・在勤の人
定員 10人(先着順)
費用 無料
申込み 来年1月14日(金) までに電話、来館

生涯学習講座 1011364 簡単・手軽 天然ハーブとアロマ教室

好きな香りで作るマルチクリームと冬のアロマスプレー

とき 来年2月23日(水・祝日) 午後2時～3時30分
ところ テラス沼田4階防災会議室403
内容 天然ハーブやエッセンシャルオイルなどを使って、体全体に使えるマルチクリームとスプレーを作ります。終了後はハーブティーを楽しみます
講師 池田富枝さん
対象 市内在住・在勤の人
定員 10人(先着順)
費用 教材費1,500円(当日集金)
申込方法 12月13日(月) から電話(定員になり次第終了)
申込み・問合せ 生涯学習課市民文化推進室 ☎ 内線3327

沼田警察署からのお知らせ
北朝鮮人権侵害問題啓発週間(12月10日(金)から16日(木))までは「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。
国民的な課題である拉致問題をはじめ、北朝鮮当局による人権侵害問題に対して、関心と認識を深めましょう。
また、北朝鮮による「拉致容疑事案」および「拉致の可能性がある事案」に関する情報提供などへの協力をお願いします。
※県警HP外事課を参照
(https://www.police.pref.gunma.jp/subindex/keibi.html)

令和3年度第3回 危険物取扱者試験
とき・ところ
▽来年2月6日(日) 関東学園大学
▽来年2月13日(日) 渋川市民会館
▽来年2月20日(日) Gメッセ群馬
▽来年2月27日(日) ヤマダグリーンドーム前橋
受付期間 12月13日(月)～27日(月)
※電子申請 12月10日(金)～24日(金)

市身体障害者団体連合会の会員募集
市身体障害者団体連合会は相互援助を推進し、資質の向上や地域との関わりを持ちながら活動を続けています。市内7支部で構成し、会員数は約100人です。
主な活動 定期総会の開催、研修旅行、スポーツ大会、各行事への参加
問合せ 社会福祉課障害福祉係 ☎ 内線3107

市民スキー教室
とき 来年1月15日(土)・16日(日) 午前9時～午後3時
ところ たんばらスキーパーク
講師 市スポーツコーチ、沼田スキークラブ員
対象 小学生以上の市民、または市内在勤・在学の人
定員 20人(先着順)
費用 無料(保険およびリフト券・レンタルスキー代は受講者負担)
申込み 12月10日(金) から来年1月12日(水) までに、ZACROSアリーナぬまた、または白沢・利根地区コミュニティセンターへ
問合せ NPO法人沼田市体育協会 ☎ 24・9444

篤志
社会福祉事業へ
▽匿名↓米56kg▽匿名↓タオル645本▽(株)稲姫ファームやさいの杜(下沼田町)↓米30kg▽津久井農園チャリティーコンペ(利根町輪組)↓12万5000円▽木内恵子(石墨町)↓マスク320枚
午前10時～11時30分(1月11日は休講)
ところ ZACROSアリーナぬまた
講師 磯部正雄さん、本多加代子さん
対象 市民
定員 30人(先着順、硬式・ラージ各15人)
費用 無料(スポーツ保険料一般1850円、65歳以上1200円、短期保険800円は受講者負担)
申込み 12月10日(金) から24日(金) までに、ZACROSアリーナぬまた、または白沢・利根地区コミュニティセンターへ
問合せ NPO法人沼田市体育協会 ☎ 24・9444