



コミセンで生きがいづくり・地域で学ぼう楽しもう

対象 市内在住・在勤の人 申込み(先着順)・会場 各地区コミュニティセンター 費用 記載なしは無料
利南☎22-2066 池田☎23-9851 薄根☎22-3160 川田☎22-2009 白沢☎53-2291 利根☎56-2111


利南 昆虫食の魅力に触れよう 1012644

環境に優しく生産でき栄養豊富な食用昆虫を学ぶ
とき 1月15日(日)午後1時~3時
講師 FUTURENAUT(株) (高崎経済大学発ベンチャー企業)
定員 親子8組16人
費用 500円 申し込みフォーム > 
申込期限 12月23日(金)
その他 甲殻類アレルギーの人はご遠慮ください


池田 冷えとりお灸と冬の過ごし方講座 1012637

お灸と生姜灸で免疫力アップ
とき 1月23日(月)午後2時~3時30分
講師 阿部のどかさん(hari to oq to) 
定員 10人
費用 500円
申込期限 1月18日(水)

池田 知って安心、ヤマビル対策講座 1012639

ヤマビルの正しい対処法を学ぶ
とき 1月24日(火)午後1時30分~3時
講師 坂庭浩之さん(群馬県林業試験場) 
定員 15人
申込期限 1月16日(月)


川田 「新しい」地域・まちづくり 太極拳教室 1012617

心身の健康な生活と仲間づくりを
とき 1月26日、2月2日・9日・16日、3月2日・9日の木曜日(全6回)午後2時~3時30分
講師 矢島淑江さん 
定員 14人
持ち物 屋内用運動靴
申込期限 1月6日(金)


利根 トランポピクス講座 1012632

冬の運動不足を解消しませんか
とき 1月28日、2月4日・18日・25日、3月4日の土曜日(全5回)午後1時30分~3時
ところ 利根保健福祉センター
講師 うすねニュースポーツクラブ
定員 10人
申込期限 1月13日(金)


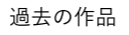
池田 池田の歴史講座 1012636

池田を学び池田を知る
とき 1月20日、2月17日、3月3日の金曜日(全3回)、午後1時30分~3時
講師 高山正さん 
定員 15人
申込期限 1月10日(火)


池田 女性のための健康講座 1012638

いつまでも若々しく老化を防いで健康に
とき 1月26日(木)午後1時30分~3時
講師 杉内由紀子さん(明治安田生命) 
定員 15人
申込期限 1月18日(水)


薄根 正月用生け花講座 1012626

華やかな生け花を添えて新年を迎えましょう
とき 12月27日(火)午前10時~11時30分
講師 千明康子さん(花のチギラ) 
定員 15人
費用 2,500円(花器代込み)
持ち物 花ばさみ、持ち帰り用の大袋
申込期限 12月16日(金)
その他 12月17日(土)以降はキャンセル料が発生する場合があります 

利根 クリスマスのスワッグ講座 1011456

壁飾りのスワッグでクリスマスを楽しもう
とき 12月21日(水)午後7時~9時
ところ 利根保健福祉センター 
講師 星野学さん(朧月)
定員 10人
費用 2,000円
申込期限 12月14日(水)

利根 悩まないファッション講座 1011446

パーソナルカラーと骨格診断の基礎を学ぼう
とき 1月19日・26日、2月2日・9日の木曜日(全4回)午後7時~8時30分
ところ 利根保健福祉センター 
講師 湯沢嘉代子さん(Kibae Labo 代表)
定員 10人
申込期限 1月6日(金)

1010621 ココカラチエンジ！ 体操教室

高齢者を対象に、脳トレやストレッチ、簡単な筋トレなどをを行います。
○らくらくコース
とき 1月11日・18日・25日、2月1日・8日・15日・22日、3月1日・8日・15日(各日水曜日)の全10回
○しっかりコース
とき 1月6日・13日・20日・27日、2月3日・10日・17日・24日、3月3日・10日(各日金曜日)の全10回
○各コース共通
時間 午後2時30分~3時30分
ところ ミズノウエルネス沼田(テラス沼田7階)
講師 ミズノウエルネス沼田 運動指導員
対象 マスク着用でも運動制限のない、おおよね60歳以上の市民(新規の人を優先)
定員 各コース18人
参加費 無料
申込み・問合せ 12月6日(火)から16日(金)までに、健康課係窓口または ☎ 内線3165

調査

家屋調査

取り壊した家屋の確認や、新築・増築した家屋の固定資産税の評価額を算定するために、市職員が訪問して家屋調査を行います。
来年1月1日に現存している家屋には、引き続き固定資産税が課税されます。年内に家屋を取り壊した場合は、忘れずにご連絡ください。
問合せ 税務課資産税係 ☎ 内線3014~3016

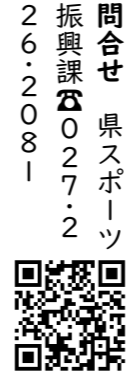
スポーツ

市民スキー教室

とき 1月14日(土)・15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 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。無料送迎バス有り)
申込み 12月12日(月)から

篤志

▽明治安田生命保険相互会社「私の地元応援募金」↓51万8千円
▽あいおいニッセイ同和損害保険株式会社「企業版ふるさと納税」↓10万円



2023 in ぐんま ニューイヤー駅伝

日本のトップアスリートが集結するニューイヤー駅伝が、新春の上州路を舞台に開催されます。全国6地区の予選を勝ち抜いた37チームが日本一を懸けて、7区間、100キロを駆け抜けます。
※新型コロナウイルス感染症対策のため、観戦の際は密を避けてマスクを着用し、声援を控え拍手で応援しましょう
とき 1月1日(日) 午前9時15分スタート
問合せ 県スポーツ振興課 ☎ 027-262081

