

体に負荷をかけたい人向け

1010913

リズム貯筋教室

有酸素運動を取り入れたリズム運動と筋トレを交互に行うサーキットトレーニングなどにより、体を動かします。



とき 9月8日・15日・22日・29日、10月6日・13日・20日・27日、11月10日・17日・24日の金曜日 午後2時30分～3時30分(受付は午後2時、全11回)

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 運動制限のない、おおむね60歳以上の市民

定員 18人(初めての人優先、先着順)

参加費 無料

申込期間 7月6日(木)～24日(月)

申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3168

運動初心者も楽しめます

1010913

足腰元気トレーニング教室

脳トレや椅子に座ったストレッチで、足腰を元気にします。仲間と楽しく行うことで、体も気持ちよく動かせます。



とき 9月6日・13日・20日・27日、10月4日・11日・18日・25日、11月1日・8日・15日の水曜日 午後2時30分～3時30分(受付は午後2時、全11回)

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 運動制限のない、おおむね60歳以上の市民

定員 18人(初めての人優先、先着順)

参加費 無料

申込期間 7月6日(木)～24日(月)

申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3168

商業施設にブースを開設

マイナンバーカード・マイナポイント申し込みサポート

県はマイナンバーカードの申請とマイナポイントの申し込みの支援ブースを開設します。ぜひ、この機会にご利用ください。

期間/時間	会場
7月31日までの土・日・月曜日 / 午前10時～午後5時	フレッシュ沼田恩田店(恩田町)
8月5日～28日の土・日・月曜日 / 午前10時～午後5時	ベシア沼田モール店(久屋原町)

持ち物 ▼マイナンバーカード申請:送付済みの二次元コード付き交付申請書(任意) ▼マイナポイント申し込み:マイナンバーカード(必須)、カード発行時に設定した4桁の暗証番号(必須)、申し込むキャッシュレス決済サービスのIDとセキュリティコード(必須)、本人名義の預貯金口座情報(公金受取口座の設定を行う場合)

問合せ 群馬県マイナンバーカード申請促進キャンペーン事務局☎027-210-8101



県特設サイト

歴史資料館企画展

1013464

「沼田の災害」

1013515

近年、大きな災害が日本各地を襲っており、防災への関心が高まりつつあります。沼田のまちなみ火事・台風・飢饉など、現在に至るまで、さまざまな災害を経験してきました。今回の企画展では、近世から近現代の沼田に大きな影響を与えた災害を取り上げ、関連する資料を展示します。

とき 7月22日(土)～9月18日(月)

ところ 歴史資料館企画展示室

開館時間 午前9時30分～午後5時(最終入館午後4時30分)

休館日 水曜日、8月10日(木)

観覧料 220円(7月22日(土)、9月3日(日)は無料)

■ギャラリートーク

とき 7月22日(土) 午前11時(30分程度)

講師 歴史資料館学芸員

定員 10人(当日先着)

費用 無料

問合せ 歴史資料館☎23-7565

ぬまたハッピープロジェクト運営委員会

メモリアルスポットができました

出会いを応援し沼田を元気にするネットワークとして、平成28年度から活動を開始した「ぬまたハッピープロジェクト運営委員会」では、若者の出会いを応援する活動として「出会い応援イベント」や令和元年度より「はぴぷろ恋活部」を開催しています。

はぴぷろ恋活部とは、20歳から50歳までの独身者を対象として「自然と出会えることで、自然と仲良くなれる」をテーマに、仕事終わりの空いた時間に大人の部活動・サークルをイメージした企画です。はぴぷろ恋活部は登録制で、現在190人を超えています。

さらに多くの人に登録者してもらうために、二次元コードから簡単に登録できるパネルを作成しました。婚姻、結婚記念日、妊娠、出生など記念写真を撮ることができる3面のメモリアルフォトパネルです。日付も自由に変更できますので、さまざまな記念にどなたでもお気軽に撮影してください。



とき 平日午前8時30分～午後5時15分

ところ テラス沼田3階子ども課前

問合せ 子ども課子育て支援係☎内線3124

地球温暖化を作品に

1004092

ポスター・標語・作文募集



「私にもできる地球温暖化防止対策」をテーマに、ポスター・標語・作文を募集します。

応募部門 ①小学校低学年の部②小学校高学年の部③中学校の部④一般の部

応募作品 ポスター(①、②、③の部のみ)、標語、作文(②、③の部のみ)

応募規定 各作品の規定については、市HPまたは環境課へお問い合わせください

表彰 入賞者へ副賞(作品展と表彰式を開催予定)

申込み 9月8日(金)までに、小・中学校の部は学校を通じて、一般の部は所定の応募用紙などを提出

問合せ 環境課環境保全係☎内線3075

生演奏ライブペインティング

ヌマタ・アート day2023



芸術のプロフェッショナルたちがアートが息吹く瞬間をお届けします

7.29[±]

14:00~15:00 生演奏×ライブペインティング

15:00~16:00 トークショー

会場 テラス沼田1F 多目的スペース

問合せ 企画政策課政策推進係☎内線4033