

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	フレッセイ沼田恩田店 (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

1013515

「沼田の災害」

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。沼田のまちも火事・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