

健康講演会

10年先も元気であるための「ヒケツ」がわかる! ~運動・食事編~

生活習慣病予防には、毎日の食事や運動、禁煙が大切で、足腰の健康は全身の健康につながっています。10年先も元気であるための秘訣を学びましょう。

**とき** 9月9日(土)午後1時20分~3時10分(受け付けは午後1時~)

**ところ** 利根沼田文化会館小ホール

**演題** 10年先も元気であるための「ヒケツ」がわかる!~運動・食事編~

**講師** 齊藤智子さん(健康運動指導士)/村田兼一さん(大塚製薬(株)健康経営アドバイザー)

**対象** 市民

**定員** 100人(先着順)

**参加費** 無料

**その他** 本講演会はスマートウエルネスぬまたポイント対象事業です

**申込み** 8月7日(月)から31日(木)までに各地区保健推進員または健康課保健係

**問合せ** 健康課保健係 ☎内線3165

正しい動きで健康効果を高めよう 1008357

ラジオ体操講習会

身近で気軽に取り組めるラジオ体操は、正しい動作をすることで脂肪燃焼の促進や基礎代謝アップなどの効果があるといわれています。健康づくりのために、正しいラジオ体操について一緒に学び実践してみませんか。

**とき** 9月22日(金)午前10時~11時30分

**ところ** ZACROS アリーナぬまた

**講師** 鈴木大輔さん(NHKテレビ・ラジオ体操指導者)/吉江晴菜さん(同アシスタント)

**対象** 市民

**定員** 200人(先着順)

**費用** 無料

**申込期間** 8月7日(月)~9月8日(金)

**申込み・問合せ** 健康課保健係 ☎内線 3166



熱戦を繰り広げよう 1009408

第53回沼田市民体育大会



市民体育大会が15競技、18種目によって開催されます。皆さんの参加と応援をよろしくお願いいたします。

**競技種目** 右記のとおり(水泳の部については、中止となりました)

**その他** 総合開会式は実施しません。支部対抗の順位付けは行わず、種目ごとに団体、個人の表彰を行います

**問合せ** NPO法人沼田市スポーツ協会(ZACROSアリーナぬまた市民体育館内) ☎24-9444

種目	日時	会場
剣道	9月 3日(日) 9:00	サンワ沼田武道館
バスケットボール(一般男子)	8月27日(日) 9:30	ZACROSアリーナぬまた
野球	8月27日(日) 9:00	運動公園野球場
	9月 3日(日) 9:00	クライムスタジアムぬまた川田運動広場
ソフトボール(一般男子)	8月27日(日) 9:00	運動公園野球場・サブグラウンド
ソフトボール(一般女子)	9月 3日(日) 9:00	運動公園サブグラウンド
サッカー	8月27日(日) 9:30	運動公園陸上競技場
ソフトテニス	9月 3日(日) 9:00	クライムテニスコートぬまた
ゲートボール	9月 3日(日) 9:30	十王公園グラウンド
バレーボール(一般男子)	9月 3日(日) 9:00	ZACROSアリーナぬまた
バレーボール(一般女子)	9月 3日(日) 9:00	ZACROSアリーナぬまた
バレーボール(ミセス)	9月 3日(日) 9:00	ZACROSアリーナぬまた
卓球	9月 3日(日) 9:30	薄根中学校体育館
柔道	9月 3日(日) 9:30	サンワ沼田武道館
バドミントン	9月 3日(日) 9:00	沼田南中学校体育館
テニス	8月27日(日) 9:00	クライムテニスコートぬまた
グラウンド・ゴルフ	9月 3日(日) 9:30	三沢交流広場
オープン競技		
弓道	9月 3日(日) 9:30	白沢弓道場
フェンシング	8月27日(日) 9:30	沼田東小学校体育館

旧生方家住宅体験イベント 1001837

藍の生葉染め&たたき染め体験

生葉染めはストールを、たたき染めはエコバッグなどを染めます。自分のために、またプレゼントにいかがでしょうか

**とき** 9月2日(土)、9日(土)たたき染め:午前9時30分~11時30分/生葉染め:午後1時~3時

**ところ** 旧生方家住宅

**講師** 宮内亜紀奈さん(藍染工房 AOIKOBITONO KUNI)

**対象** どなたでも(小学校低学年以下は保護者同伴)

**定員** 各回10人(先着順)

**参加費** たたき染め:1,500円~/生葉染め:3,000円

**その他** 汚れても良い格好、気候に合わせた格好でお越しください。藍の状態によっては、お持ち帰りいただき自宅で仕上げの洗い作業を勧めることがあります

**申込み** 8月7日(月)から旧生方家住宅 ☎23-4766にて

**問合せ** 文化財保護課文化財保護係 ☎内線 2602

大正ロマンぬまた2023

無料で大正和服体験

市と沼田市観光協会は、上之町を中心とした大正ロマンのまちづくりを進めるため、簡単に着られる和服で特別な気分を楽しむ無料体験キャンペーンを実施します。「食べあるき買物チケット」や限定ステッカーのプレゼント、旧土岐家住宅洋館の無料観覧の特典もあります。

**とき** 9月16日(土)~18日(月)

**対象** 市内在住、在学の人

**定員** 50人(先着順)

**申込期限** 9月15日(金)

**その他** 沼田市観光協会HPに掲載の利用規約を確認の上、参加してください

**申込み・問合せ** (一社)沼田市観光協会 ☎25-8555



住民をつなげる地域メディアの構築を考える

ぬまた未来共創会議 Vol.5 1012213

「沼田市内の住民どうしを繋げる沼田らしい『地域メディア』の構築について考える」と題して、グループワークを通じてアイデアを出し合う会議を開催します。

**とき** 9月27日(水)午後7時

**ところ** テラス沼田4階防災会議室402・403

**対象** 市内在住、在勤または在学の人

**定員** 20人(抽選)

**参加費** 無料

**申込み** 9月15日(金)までに市HPの申込フォームまたは企画政策課で配布の参加申込書を提出

**その他** ぬまた未来共創会議のテーマは随時募集しています。テーマは市HPのテーマ提案フォームまたは企画政策課で配布の提案書により提出

**問合せ** 企画政策課政策推進係 ☎内線4033



委員長に小林和幸さんを選出

選挙管理委員会委員の紹介

任期満了に伴う選挙管理委員会委員の選挙が6月市議会定例会で行われ、次の4人が当選しました。任期は令和9年6月25日までです。その後の選挙管理委員会において、委員長に小林和幸さん、委員長職務代理者に角田かつ江さんが選出されました。

**問合せ** 選挙管理委員会 ☎内線4013

