

## 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** 斉藤智子さん(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

## 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