

しっかり食べて低栄養予防

1010700

大人の食育教室

毎食の食事の中に「肉・魚介・卵・大豆製品」を使った料理（主菜）が必ず1品ありますか。50代以降から主菜を取れていない人が増加しだし、低栄養が問題になってきます。低栄養状態が続くことにより、身体機能の低下や不調を加速させてしまいます。これからも元気で活動的な生活を送れるように食生活を見直してみましょう。

とき 10月30日（月）午前10時～午後1時（受付は午前9時45分～）

ところ 保健福祉センター3階栄養指導調理実習室

内容 講話および調理実習・会食

講師 市栄養士

対象 市民

定員 10人（先着順）

参加費 無料

申込開始 9月11日（月）（定員になり次第終了）

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾

申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3167

スポーツジムで行う

1013354

運動健康教室（秋コース）

運動が苦手な人やこれから始めようと思っている人にお薦めで、有酸素運動や筋力トレーニング、ヨガなどを行います。健康グッズを使用し、代謝アップや筋力向上、姿勢改善などの効果が期待できます。



とき 10月6日～12月15日の金曜日（11月3日を除く、全10回）午後6時15分～7時15分（受付は午後6時～）

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 20歳以上の市民（おおむね40～50歳代まで）

定員 20人（初めての人を優先して抽選）

参加費 無料

申込期限 9月20日（水）

申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3166

令和5年秋開始接種について

1010848

新型コロナワクチン接種

新型コロナワクチンの令和5年秋開始接種が行われます。

実施期間 9月20日（水）～来年3月31日（日）

対象 初回接種（1・2回目）を終了し、前回の接種から3カ月経過した生後6カ月以上の人

使用ワクチン オミクロン株 XBB.1.5 対応の1価ワクチンの使用を基本とする予定

※送付済みの接種券に同封のワクチン説明書とは種類が異なります

接種方法 個別接種

予約方法 実施医療機関にて予約

接種券 既に送付済みの接種券を使用してください。接種券を使用済みでお手元に接種券がない人へは、接種が可能になり次第、順次接種券を送付します

※生後6カ月から4歳および6月1日以降に転入した人で接種を希望する場合（接種券を持っていない人）は、市HPまたは健康課窓口で申請が必要です



市HP



厚生労働省HP

その他 左記の事項は8月18日時点での状況であり、今後の国の方針で変更となる場合があります。最新の情報は、市HP、市コロナワクチンコールセンターなどをご確認ください

■ 基本的な感染対策をして感染拡大を防ぎましょう
感染症法上の分類が変更になりましたが、高齢者など重症化リスクの高い人への感染を防ぐため、引き続き、基本的な感染対策（効果的な換気や手指衛生など）をお願いします。マスクの着脱は個人の判断に委ねられていますが、発症者や家庭内に感染者がいる場合、または医療機関受診や高齢者施設を訪問する場合など効果的な場面においては、引き続き着用が推奨されています。

外来のひっ迫を回避するために、市販の抗原定性検査キットの利用が効果的です。購入は薬局で相談してください。

問合せ 沼田市コロナワクチンコールセンター☎25-8861

みんなで楽しく体を動かそう！

ミズノウエルネス沼田 無料体験教室

身体的、精神的、社会的に「健幸」に生きるための世界的な祭典「国際スポーツ&ウェルネスウィークエンド2023」参加イベントとして、各種無料体験教室を開催します。

とき・教室名・対象 下表のとおり

	日時	教室名	対象
9月15日 (金)	10:00～11:00	脳と身体を元気にする運動&栄養プログラム	おおむね60歳以上
	14:00～15:00	ミズノウォーキング教室	16歳以上
	16:00～16:45	UNIVERSAL YOGA EARTH(ヨガ)	
9月16日 (土)	19:30～20:15	UNIVERSAL YOGA EARTH(ヨガ)	16歳以上
	12:15～12:45	メガダンス	
	13:00～13:30	ファイドウ	
	15:15～16:00	UNIVERSAL YOGA EARTH(ヨガ)	
9月17日 (日)	16:15～17:00	シェイプアップトレーニング	16歳以上
	11:15～12:15	ビギナーステップ&ストレッチ	
	14:30～15:15	ダンベルシェイプ	
	15:30～16:15	UNIVERSAL YOGA EARTH(ヨガ)	

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スポーツインストラクター

定員 各教室10人（先着順）

申込期限 9月14日（木）

申込み・問合せ ミズノウエルネス沼田☎25-3737（月曜日休館）



ヨガ



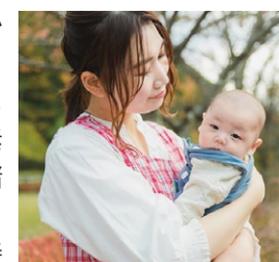
ファイドウ

秋コースの参加者募集

1013353

子育てママのスタイルキープ教室

子育て中は、体を動かす機会が少なくなりがちです。マットを使用したストレッチや筋トレ、有酸素運動などで子どもと一緒に体を動かして、代謝アップや筋力向上、姿勢改善を図りましょう。



とき 10月4日～12月6日の水曜日（全10回）午前10時15分～11時15分（受付は午前10時～）

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 市内在住で子育て中（子どもが1歳未満）の人 ※ママのみの参加も可

定員 15組（初めての人を優先して抽選）

参加費 無料

申込期限 9月20日（水）

申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3166

木育を取り入れるヒントを学ぶ

1012333

木育インストラクター フォローアップ講座 in 沼田

木と触れ合い自然の大切さを考える心を育てる「木育」の講座やイベントを行うために、より実践的なプログラム作りについて学びます。



木製おもちゃ「カスターネット」

とき 10月14日（土）午前10時～午後4時

ところ 保健福祉センター1階会議室102

講師 NPO法人芸術と遊び創造協会専任講師 福島計一さん

対象 木育インストラクター認定者

定員 15人（先着順）

参加費 無料

申込み 10月5日（木）までに市HPの申し込みフォームまたは申込書を農林課へファクス（24-5179）またはメール（nourinsin@city.numata.gunma.jp）にて提出

問合せ 農林課森林整備係☎内線5013



申し込みフォーム