



コミセンで生きがいづくり  
地域で学ぼう楽しもう

対象 市内在住・在勤の人 費用 記載なしは無料 申込み(先着順)・場所 各地区コミュニティセンター  
※二次元コードからも申し込みができます


**利南** 1012344 **ストレッチズ**  
伸縮性のある布でストレッチ、笑いヨガ、脳トレ!  
日時 10月3日～12月5日の火曜日(11月7・28日を除く、全8回)  
午後2時～3時30分  
講師 内山久井さん  
定員 10人  
申込 9月22日(金)まで




**池田** 1013599 **季節の花のリースハンギング講座**  
庭や部屋に飾って、おうちを華やかに♪  
日時 10月26日(木)、午後1時30分～3時  
講師 星野学さん(朧月) 定員 10人  
費用 3,500円(当日集金)  
持物 エプロン、手袋、飲み物  
注意 申し込み後はキャンセル料が発生する場合あり  
申込 10月10日(火)まで




**川田** 1013619 **「新しい」地域・まちづくり リンゴと鳥の秋のフラワーボックス講座**  
内容 玄関などに飾れる秋をモチーフにした小物作り  
日時 10月10日(火)、午後1時30分～3時30分  
講師 倉品美穂さん(Kuu & kukka)  
定員 10人  
費用 1,800円  
持物 ハサミ・ピンセット  
申込 9月22日(金)まで




**川田** 1013615 **「新しい」地域・まちづくり トールペインティング教室**  
日時 10月24・31日、11月21・28日、12月5・19日、1月23・30日、2月6・20日、3月12・19日の火曜日(全12回)  
午前9時30分～11時30分  
講師 生方弘美さん  
定員 14人 費用 実費負担  
申込 9月29日(金)まで




**利根** 1010952 **切り花で作るアレンジメントの基礎を学ぼう フラワーアレンジメント講座**  
日時 10月2・16・30日の月曜日(全3回)  
午後7時～8時30分  
場所 利根保健福祉センター1階  
講師 石山誠一さん(七花亭)  
定員 10人  
費用 各回2,200円(当日集金)  
申込 9月20日(水)まで




**利南** 1013616 **基本を学んでスッキリした毎日を手に入れよう 毎日が楽しくなる基本のお片付け**  
内容 ①すぐに取り出せるモノ探しをしない家! ②ビフォー&アフター写真から片づけ方を学ぼう  
日時 ①10月13日②10月20日の金曜日  
午後1時30分～3時30分  
講師 栃原久仁子さん(整理収納アドバイザー)  
定員 10人  
申込 9月29日(金)まで




**薄根** 1013598 **ミニバラを中心に秋のお花のお手入れのコツを学ぼう ミニバラと秋の寄せ植え講座**  
日時 9月26日(火)午後1時30分～3時  
講師 星野学さん(朧月) 定員 15人  
費用 2,000円(当日集金)  
持物 軍手、持ち帰り用の袋、汚れてもよい服装  
注意 9/20以降はキャンセル料が発生する場合あり  
申込 9月19日(火)まで




**川田** 1013618 **「新しい」地域・まちづくり ビーズアクセサリー講座**  
内容 つなげて2通りの楽しみ方ができるショートネックレスとブレスレット作り  
日時 10月27日、11月10日の金曜日  
午後1時30分～3時30分  
講師 藤澤香子さん  
定員 14人 費用 6,500円  
申込 9月29日(金)まで



**白沢** 1013604 **親子で総菜やお菓子づくりに挑戦 親子わくわく料理講座**  
日時 10月15日、11月19日、12月17日、1月21日、2月11日の日曜日(全5回)、午前9時～午後1時  
場所 白沢創作館・調理室  
講師 高橋佐知子さん(スープランチ&カフェひととき)  
定員 8組(1組2～5人) 費用 実費負担  
申込 9月22日(金)まで



**利根** 1013610 **アイスクリームのようなアレンジメント アイスクリーム講座**  
日時 10月20日(金)、午後7時～8時  
場所 利根保健福祉センター1階  
講師 倉品美穂さん(Kuu & kukka)  
定員 10人  
費用 2,000円(当日集金)  
申込 9月29日(金)まで



**1012311** **英会話教室 「初級」「中級」**  
〈生涯学習講座各種〉  
対象 小学校教育者以上、市内在住、在勤の人  
定員 15人(先着順)  
参加費 無料  
申込開始 9月13日(水)

**1012795** **切り絵体験教室**  
秋モチーフの絵柄の切り絵を体験しましょう。  
とき 10月22日(日) 午後2時～4時30分  
ところ テラス沼田6階602会議室

**1012328** **書道教室 (後期・初心者向け)**  
とき 11月9日・16日・30日、12月7日・14日・21日、1月11日・18日の木曜日(全8回) 午後7時～9時  
ところ テラス沼田6階市民活動センター  
講師 星野青龍さん  
対象 市内在住、在勤の人  
定員 15人  
費用 新規千円、継続五百円(初回に集合)  
申込開始 9月14日(木)

**1012328** **書道教室 (後期・初心者向け)**  
とき 11月9日・16日・30日、12月7日・14日・21日、1月11日・18日の木曜日(全8回) 午後7時～9時  
ところ テラス沼田6階市民活動センター  
講師 星野青龍さん  
対象 市内在住、在勤の人  
定員 15人  
費用 新規千円、継続五百円(初回に集合)  
申込開始 9月14日(木)

〈英会話〉  
中級 初級  
〈書道〉  
〈切り絵〉

全ての申込み・問合せ 生涯学習課市民文化推進室 ☎ 内線3327またはログブフォーム

**国際交流協会 交流談話サロン**  
国籍や母語の異なる人たちが、お互いの文化や風習などを知るための交流の場です。今回は、寺崎弥生さんが「アメリカ放浪一人旅」と題し講演します。  
とき 9月24日(日) 午前9時30分～11時30分  
※年間8回開催予定。日程は同協会HP  
ところ テラス沼田1階多目的スペース(C・F)  
問合せ 国際交流協会事務局(企画政策課内) ☎ 内線4035

**スポーツ**  
第34回 市民バドミントン大会  
とき 10月22日(日) 午前9時開会  
ところ ZACROSアリーナぬまた  
種目 ダブルス  
種別 一般男子(混合含む)、一般女子、初心者男子(混合含む)、初心者女子  
※予選リーグ、順位別トーナメント方式

**篤志** (敬称略)  
参加資格 市内在住、在勤または在学の人。市バドミントン協会登録者(市内在住、在勤、在学者とペアを組むこと)  
申込期限 9月29日(金)  
申込方法 ZACROSアリーナぬまた、または白沢・利根地区コミュニティセンター(平日午前8時30分～午後5時)へ  
問合せ NPO法人沼田市スポーツ協会 ☎ 24・9444

**社会福祉事業へ**  
▽利根町皇海クラブ(利根町追貝) ↓11万1千912円▽  
中澤栄子(東京都北区赤羽) ↓工業用ミシン・工業用ロックスミシン▽  
▽東部防火協会会長 吉野一芳(利根町平川) ↓1万7千円  
遅霜被害支援事業へ  
▽利根沼田夢大学 ↓2万円

**県営住宅9月定期募集**  
申込期限 9月15日(金)  
問合せ 県住宅供給公社 ☎ 027・223・5811

**INNOZE 市の行政情報をお届けしています**  
76.5MHz  
地域の情報満載の「FM放送」です。ラジオのダイヤルを76.5MHzに合わせてお聴きください  
沼田市シティインフォメーション(各回10分間)  
月～金 ① 8:00～8:10 ② 18:00～18:10  
土・日 ① 10:00～10:10 ② 14:00～14:10  
問合せ 秘書課広報広聴係 ☎ 内線4008

**9月の健康テレホンサービス**  
☎ 027-234-4970をダイヤルすると、3分間の健康講話が聞けます  
月曜日 ドライマウス・口腔乾燥症  
火曜日 もの忘れが気になったら  
水曜日 高齢者の皮膚病  
木曜日 歯が痛い時の応急手当  
金曜日 マンモグラフィ乳がん検診の勧め  
土・日曜日 犬にかまれたら  
【直接相談タイム(歯科)】9月7日(木) 19:30～21:00