



受章・受賞おめでとうございます

秋の叙勲

旭日小綬章  
〈産業振興功労〉



元沼田商工会議所会頭  
**平井良明さん**  
—下川町—

沼田商工会議所青年部から35年以上にわたり、本市の商工業発展のために活動をしてきました。活動を通して、県外や海外への視野が広がったこと、かけがえのないたくさんの仲間に出会えたことが財産です。皆さんに支えられての受章です。

高齢者叙勲

瑞宝双光章  
〈教育功労〉



元公立小学校長  
**深津雅義さん**  
—岡谷町—

利根東小の校長などを歴任。やりがいにあふれた37年間の教職人生は天命のように感じます。素晴らしい出会いにより毎日が喜びの連続でした。人権教育にまい進し、苦労を重ね、表彰されたことが思い出深いです。受章は人生の励みになります。

県功労者表彰

県健康スポーツ  
指導者バンク登録者  
〈スポーツ〉  
**小野里順子さん**  
—大釜町—

秋の叙勲

瑞宝単光章  
〈消防功労〉

元利根村消防団分団長  
**小林清作さん**  
—利根町穴原—

高齢者叙勲

瑞宝双光章  
〈学校保健功労〉

元学校歯科医  
**富澤憲男さん**  
—東原新町—

高齢者叙勲

瑞宝双光章  
〈教育功労〉

元公立小学校長  
**真庭芳郎さん**  
—材木町—

秋の褒章

黄綬褒章  
〈業務精励〉  
(支援員)



特別養護老人ホーム  
「とね虹の里」介護職員  
**植栗美紀さん**  
—白岩町—

多くの皆さんに支えられて、今日まで務められています。特に、とね虹の里の諸先輩や同僚には大変感謝しています。施設の利用者様が安心して暮らせるよう支援に当たっており、今後も引き続きその思いを持ってサポートしていきたいと思っております。



スポーツジムで行う  
**健康運動教室(冬コース)**

1013354



(写真) 運動の様子

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 1月12日～3月22日の金曜日(2月23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 申込期間 12月20日(水)

申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3166

運動初心者も楽しめます  
**足腰元気トレーニング教室**

1010913



(写真) 運動の様子

椅子に座った筋トレやストレッチ、脳トレを中心に体を動かし、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 1月10日～3月13日の水曜日(全10回)

午後2時30分～3時30分(受付は午後2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 運動制限のない、おおむね60歳以上の市民

定員 18人(初めての人を優先、先着順)

参加費 無料 申込期間 12月6日(水)～20日(水)

申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3166

初心者向けに開催  
**古文書連続講座**

1013781

古文書講座Aでは古文書読解の経験がない入門者向けに2回の基礎学習、古文書講座Bでは利根沼田の歴史に関する資料を用いて4回の実践講座を行います。

とき・ところ 下表のとおり

講座	とき	ところ
A	1月14日(日)	図書館4階視聴覚室
	1月28日(日)	
B	2月4日(日)	図書館4階視聴覚室
	2月18日(日)	
	3月3日(日)	テラス沼田4階 防災会議室403
	3月17日(日)	

講師 藤井茂樹さん(群馬県立文書館文書調査員)

対象者 古文書初心者 定員 各講座20人(先着順)

費用 講座A:100円/講座B:200円

申込期間 講座A:12月21日(木)～

講座B:1月18日(木)～

申込み・問合せ 歴史資料館☎23-7565

しっかり体を動かしたい人向け  
**リズム貯筋教室**

1010913



(写真) 運動の様子

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を中心に、脳トレなどを交えて体を動かします。

とき 1月12日～3月22日の金曜日(2月23日を除く、全10回) 午後2時30分～3時30分(受付は午後2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 運動制限のない、おおむね60歳以上の市民

定員 18人(初めての人を優先、先着順)

参加費 無料 申込期間 12月6日(水)～20日(水)

申込み・問合せ 健康課保健係☎内線3166