

スポーツジムで行う

1013354

## 健康運動教室（冬コース）



（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 **申込期限** 12月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

1013781

## 古文書連続講座

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

運動初心者も楽しめます

1010913

## 足腰元気トレーニング教室



（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

しっかり体を動かしたい人向け

1010913

## リズム貯筋教室



（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