

### 市制施行 70 周年記念事業 劇団四季「ふたりのロッセ」

市制施行 70 周年を記念して、劇団四季ファミリーミュージカルふたりのロッセを上演します。

とき 来年 3 月 29 日(土)  
午後 2 時(開場午後 1 時 15 分)

ところ 利根沼田文化会館大ホール

チケット(全席指定)

一般 5,000 円  
中学生以下 2,500 円  
※ 3 歳未満の膝上鑑賞は無料(席が必要な場合は有料)

#### チケット販売

・生涯学習課窓口(開庁日のみ)  
12 月 23 日(月) 午前 9 時から販売  
・SHIKI ON-LINE TICKET  
12 月 23 日(月) 午前 10 時から販売  
<http://489444.com> (24 時間受付)



問合せ 生涯学習課社会教育係 ☎内線 3323

#### 1010700

大人の食育教室「しっか  
り食べて低栄養予防編」

主菜を取れていない人が 50 代以降から増加し、低栄養が問題となり、低栄養状態が続くことで身体機能の低下や不調が加速します。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せんか。  
とき 1 月 20 日(月) 午前 10 時 15 分～午後 1 時(受付午前 10 時)  
ところ 保健福祉センター 3 階 栄養指導調理実習室・研修室

#### 1013354

健康運動教室  
(冬コース)

運動が苦手な人、始めよ

内容 講話、調理実習(会食)  
定員 15 人(先着順)  
申込期間 12 月 6 日(金)～20 日(金)  
持ち物 筆記用具・エプロン・三角巾  
※教室終了後、ヘルプサポート(健康づくりを推進する人)に登録となります  
問合せ 健康課保健係 ☎内線 3167

うと思っっている人にお勧めの有酸素運動や、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た楽しいプログラムで、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 10 日～3 月 14 日の金曜日(全 10 回) 午後 6 時 15 分～7 時 15 分(受付午後 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(おおよね 40～50 歳代まで)  
定員 25 人(初めての人を優先して抽選)  
参加費 無料  
申込期間 12 月 19 日(木)  
申込み・問合せ 健康課保健係 ☎内線 3168

#### 1006413

子育て世代の「働きたい」を応援する面接相談会

子育て世代の雇用に積極的な企業とのマッチングを行うため、面接相談会の就職希望者と参加企業を募集します。  
とき 2 月 7 日(金) 午後 1 時～3 時  
ところ テラス沼田 1 階多目的スペース  
対象 利根沼田地域在住で子育て中の人、子育て世代の雇用に積極的な企業

参加費 無料  
申込期限 12 月 20 日(金)  
▽企業 12 月 20 日(金)  
▽就職希望者 1 月 31 日(金)  
※就職希望者は当日参加も可  
申込方法 所定の用紙でハローワーク沼田へ  
その他 託児あり(定員 10 人。要事前申し込み)、就職に役立つカラーアドバイザーあり

問合せ ハローワーク沼田(テラス沼田 5 階) ☎22・8609、産業振興課商工振興係

#### 1010913

足腰元氣トレーニング教室

脳トレや椅子に座った運動(筋トレ・ストレッチ)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、体を気持ちよく動かします。運動初心者の人も楽しめます。  
とき 1 月 10 日～3 月 14 日の金曜日(全 10 回) 午後 2 時 30 分～3 時 30 分(受付午後 2 時)

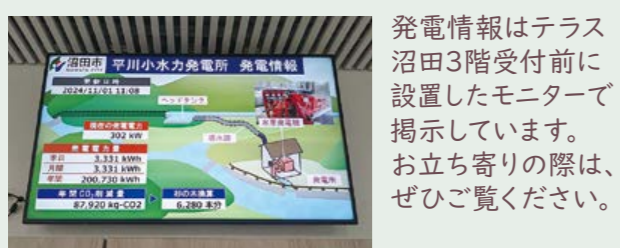
ところ ミズノウエルネス沼田(テラス沼田 7 階)  
講師 ミズノウエルネス沼田 指導員  
対象 運動制限のないおおよね 65 歳以上の市民  
定員 20 人(抽選)  
※初めての人を優先  
費用 無料  
申込期間 12 月 5 日(木)～20 日(金)  
申込み・問合せ 地域包括支援センター ☎22・1112

#### 1014798

## 目指そう ゼロカーボンシティぬまた

令和 2 年度から、設計・建設を実施してきた平川小水力発電所が完成し、12 月から正式に稼働しました。

本発電所は、<sup>ひらかわ</sup>平川より取水し、640m の導水管による、54m の有効落差を利用して発電を行う水路式発電所です。環境負荷の少ない、未来にやさしいまちづくりを目指す地球温暖化対策の取り組みと、地域の特性を生かした再生可能エネルギー導入の一環として整備した施設です。最大発電出力は 537kW で、県内の市町村が設置する水力発電施設では最大です。発電量は、一般家庭平均年間電力消費量の約 530 世帯分に相当し、二酸化炭素の削減量は約 1,100t と見込まれます。



発電情報はテラス沼田 3 階受付前に設置したモニターで掲示しています。お立ち寄りの際は、ぜひご覧ください。

問合せ 環境課環境政策係 ☎内線 3071

広告

広告

広告