

**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、ヘルスサポート(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

**1013353** 子育てママのスタイル  
キープ教室(冬コース)

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 1月8日〜3月12日の水曜日(全10回) 午前10時15分〜11時15分(受付午前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(抽選)  
**参加費** 無料  
**申込期限** 12月19日(木)  
**申込み・問合せ** 健康課保健係 ☎内線 3168

## 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)



劇団四季  
チケット予約

**問合せ** 生涯学習課社会教育係 ☎内線 3323

広告