

スポーツ教室(体育協会主催)



対象 市内に住むか通勤・通学する人
 申込方法 参加費を持参し、申込開始日時に各会場へ
 (先着順、電話申込は不可。※は申込多数の場合は抽選)
 屋内温水プールの教室は往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、
 教室名を明記して郵送(〒410-0813 上香貫二ノ洞2416-1 屋内温水プール宛)

◎NPO法人沼津市体育協会事務局(市民体育館内) ☎055-922-7200

教室名	開催期間	曜日	時間	定員	参加費	対象	内容	申込開始日時	
会場：市民体育館									
ジュニア新体操教室	1/16- 3/13	月	17:00-18:30 17:30-19:00	20人 10人	5,000円	年長～小学校2年生の女子 小学校3～6年生の女子	基本技術、ルール、リズム運動など	12月12日(月) 17時30分	
居合道教室	1/10- 3/14	火	19:00-20:30	25人	3,000円	中学生以上の人	基本動作、座り方など	11月29日(火) 19時	
柔道教室(週2回)	1/ 6- 3/14	火・金	18:00-19:30	50人	5,000円	5歳～中学生	基本体づくり、受身など	11月29日(火) 19時	
ソフトテニス教室	1/11- 3/15	水	17:00-18:30 18:30-20:30	20人	2,000円	小学校3～6年生	基本技術、ルール、ゲーム、マナーなど	11月30日(水) 17時30分～18時	
				30人	3,500円	中学生以上の人		11月30日(水) 18時30分～19時	
卓球教室	1/ 5- 3/ 9	木	18:30-20:00 18:30-20:30	20人	3,000円	小学校3年生～中学生	基本技術、ルール、ゲーム、マナーなど	11月24日(休) 18時～18時30分	
				20人	4,000円	高校生以上の初心者		11月24日(休) 19時～19時30分	
バドミントン教室	1/ 5- 3/ 9	木	19:00-20:30	30人	4,000円	高校生以上の初心者	基本技術、ルール、ゲーム、マナーなど	11月24日(休) 19時	
剣道教室(週2回)	1/ 5- 3/16	木	18:30-19:30	50人	5,000円	小学生以上の人	基本動作、竹刀げいこ、作法	11月24日(休) 19時	
		土	18:00-19:00						
レディーバドミントン教室	1/ 6- 3/10	金	10:00-12:00	30人	3,000円	初級者の女性	基本技術、ルール、ゲーム、マナーなど	11月25日(金) 9時45分～10時	
※テニス教室	1/ 6- 3/10	金	18:30-20:30	25人	3,500円	15歳以上の初心者の女性	基本技術、ルール、ゲーム、マナーなど	11月25日(金) 18時30分	
合気道教室	12/18-3/19	日	9:00-10:00	20人	5,000円	中学生以上の初心者	基礎、基本、護身術など	12月4日(日) 9時	
スポーツダンス教室	1/11- 3/15	水	19:00-20:30	30人	5,000円	初心者(社会人男女)	リズムに合わせて体を動かす	11月30日(水) 19時	
会場：香陵武道場									
弓道教室(週2回)	1/10- 3/21	火・木	10:00-11:30	20人	4,000円	初心者の女性	基本動作、型など	11月29日(火) 10時	
剣道教室(週2回)	1/ 6- 3/14	火・金	18:30-19:30	30人	5,000円	小学生以上の人	基本動作、竹刀げいこ、作法など	11月29日(火) 19時	
なぎなた教室	1/11- 3/15	水	14:00-16:00	10人	2,500円	18歳以上の人	基本動作、作法など	11月30日(水) 14時	
柔道教室	1/ 7- 3/18	土	18:30-19:30	50人	3,000円	小学生	基本体づくり、作法など	11月26日(土) 19時	
フェンシング教室(体育センター)	1/ 7- 3/18	土	17:00-20:00	15人	5,000円	小学校3年生～中学生	基本技術、ルール、マナーなど	11月26日(土) 17時	
会場：屋内温水プール									
初心者水泳教室	午前コース	1/13- 2/24	金	10:00-11:30	50人	3,800円	18歳以上の初心者	クロール・背泳ぎで25m泳げるように	往復はがきでの申し込み 11月30日(水)必着 ◎申し込み多数の場合は抽選
	夜間コース	1/12- 2/23	木	18:30-20:00	25人				
中級者水泳教室	1/13- 2/24	金	13:30-15:00	15人	3,800円	18歳以上で25m泳げる人	クロール・背泳ぎで25m以上泳ぐ		

講座・教室

ブラッキー中島さん(ウィーラー
 スクールジャパン代表)のロード
 バイクレッスン

①ロードバイク指導者講習会

055-934-4798

ロードバイクの経験があり、指導に興味のある人を対象とした技術講習会です。
 とき 12月11日(日)、9時30分～16時
 定員 20人(先着順)
 ◎初心者ロードバイク体験教室
 ブラッキー中島さんとプロレサーから楽しく安全に運転する技術等を学びます。



◆いづれも
 県東部運転免許センター(定高) 申込方法 11月22日(火)、9時から住所、氏名、年齢、性別、身長(◎のみ)、ロードバイクの持ち込みの有無(◎のみ)、電話番号、件名に①は「ロードバイク指導者講習会参加希望」②は「初心者ロードバイク体験教室参加希望」と明記して電子メールで望運動に適した服装で参加して下さい。

電子メールアドレス
 kikaku@city.numazu.lg.jp

第3回くらしのセミナー

①広報広聴課(消費生活センター)

055-934-4841

とき 12月7日(火)、10時～11時30分
 ところ 市民文化センター大会議室
 テーマ お薬セミナー～薬の正しい知識を身に付けよう～
 講師 池田靖啓さん(沼津薬剤師会理事)
 定員 90人(先着順)
 申込方法 11月22日(火)8時30分から電話または市ホームページの電子申請で

筋力パワーアップ教室

①長寿福祉課(介護予防係)

055-934-4866

①介護保険の認定を受けていない65歳以上の人が開催地区に住む人優先
 対象 介護保険の認定を受けていない65歳以上の人が開催地区に住む人優先
 内容 ストレッチ体操、筋力トレーニング、血圧測定など
 地区(会場) 開催日 時間 定員
 門池(門池地区センター) 平成29年1月12日 11時～11時30分 50人
 区(金岡地区センター) 1月11日～2月22日 11時～11時30分 30人
 区(金岡地区センター) 1月6日～2月24日 15時～15時30分 50人
 エルメ(サンプラザ) 1月6日～2月24日 15時～15時30分 50人

参加料 2400円(保険料)
 申込方法 はがきに会場名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記して郵送または市ホームページの電子申請で(申込多数の場合は抽選)

広報めまづ 検索

介護予防サポーター養成講座

①長寿福祉課(高齢者包括支援係)

055-934-4835

介護保険事業所等でボランティアとして活動する人を養成する講座です。
 とき(全2回) 内容
 9月12日(月) 沼津市の高齢者の現状、介護保険制度と活動内容の理解、訪問介護と生活援助とは他
 12月12日(月) テイサービスとは、緊急時の対応方法、これまでの振り返り
 9月16日(木) 16時30分～17時15分
 12月14日(水) 14時30分～15時15分

対象 千本プラザ大会議室
 市内に住むおおよそ65歳以上の人で、講座終了後に活動できる人

沼津鳥獣「知れば簡単 獣害対策」

①農林農地課(農林振興係)

055-934-4751

とき 12月2日(日)13時30分～16時(開場13時)
 ところ 浮島地区センター大会議室
 講師 井上雅史さん(元近畿中国四国農業研究センター鳥獣害研究チーム長)
 ※当日、直接会場へどうぞ。

クリスマスリース作成講座

①文化振興課(文化事業係)

055-934-8711

とき 12月17日(土)、13時～15時
 ところ 第一地区センター大会議室
 講師 田村洋子さん(現代生け花師範)

対象 小学生以上の人
 定員 25人(先着順)
 参加料 千円(材料費)
 持ち物 はさみ、木工用ボンド、筆記用具、雑巾
 申込方法 12月1日(木)、10時から電話で



お正月リース作り教室

①愛鷹運動公園テニスコート

055-920-8688

とき 12月18日(日)13時30分～15時30分
 ところ 愛鷹広域公園管理棟会議室
 講師 行田妙子さん(フラワーデザイナー)
 対象 小学校4年生以上の人
 定員 10人(先着順)
 参加料 千円(材料費)
 申込方法 11月22日(火)9時から直接または電話で

障害のある人のためのクッキング教室

①生活支援センターあしたか

055-923-7981

とき 12月24日(日)平成29年1月14日(日)いずれも10時～13時(全2回)
 ところ サンプラザエルメまづ調理室
 対象 市内に住む療育手帳を持つ18歳以上の人
 定員 8人(申込多数の場合は抽選)
 参加料 各500円(材料費)
 申込方法 12月9日(金)までに電話またはファクスで