

介護予防を目的とした筋力トレーニングを行う「筋力パワーアップ教室」と、からだのつぼ押し等を学ぶ「高齢者からだセルフケア体験講座」の参加者を募集します。

◆筋力パワーアップ教室

期	会場	開催日	時間	定員
第1期	西浦地区センター	4/7～5/24の水・金曜日	10:00～11:30	30人
	内浦地区センター	4/7～5/26の水・金曜日	14:00～15:30	30人
第2期	サンウェルぬまづ	6/1～7/25の火・木曜日	10:00～11:30	60人
	原地区センター	6/2～7/12の水・金曜日	10:00～11:30	60人
	愛鷹地区センター	6/2～7/19の水・金曜日	14:00～15:30	30人



仲間と一緒に筋力アップ!

内容 ストレッチ体操、筋力トレーニングなど
対象 介護保険の認定を受けていない65歳以上の人(初めて参加する人優先)
※医師から運動を禁止されている人や透析などを受けている人、けがをしている人を除きます。
参加料 240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)

申込期限 第1期=2月28日(火)(必着)
第2期=3月31日(金)(必着)
結果通知 第1期=3月上旬、第2期=5月上旬
※第3期は千本プラザ、第4期は第三地区センター、大岡地区センター、第5期はサンウェルぬまづで開催予定です。詳細は、広報ぬまづでご案内していきます。

ⓂⓂ長寿福祉課(介護予防係)
〒410-8601 沼津市役所
☎055-934-4866

広報ぬまづ 検索

◆高齢者からだセルフケア体験講座

とき 3月15日(火)、14時～15時30分
ところ 千本プラザ大会議室
内容 鍼灸マッサージ師からマッサージやからだのつぼ押し等の方法を学ぶ

対象 市内に住む65歳以上の人
定員 40人程度
申込方法 3月3日(金)までに電話で
ⓂⓂ長寿福祉課(生きがい推進係) ☎055-934-4834

高齢者学級(万年青・寿大学)では、様々な学習プログラムを企画しています。仲間と楽しみながら学んでみませんか。

市内に住む65歳以上の人なら、
どなたでも学ぶことのできる高齢者学級

原則月1回の講座に参加して、生活、音楽、自然、健康、歴史、野外学習等、幅広く学べるほか、学級生有志による書道やダンス、合唱等のクラブ活動もあります(クラブ活動のみの参加はできません)。



音楽を学ぶ講座「琴の調べ」

学級名	対象	とき・ところ	定員
万年青大学	第一・第二・第四・第五・静浦・戸田の各中学校区に住む65歳以上の人	とき 4月～翌年3月(月1回) 9時30分～11時 ところ 市民文化センター	80人 (申込多数の場合は抽選)
寿大学	第三中(島郷方面)・我入道・香南(香貴方面)・日枝(大岡日吉方面)・金岡・大岡・門池・片浜・今沢・大平・内浦・西浦・原・浮島・愛鷹の各寿大学のある地区に住む65歳以上の人	とき 4月～翌年3月(月1回) 9時30分～11時 ※開催日・会場は、地区により異なります。詳細は、お問い合わせ頂くか、市ホームページをご覧ください。 広報ぬまづ 検索	地区により異なります

申込方法 はがきに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、性別、電話番号、希望学級名を明記して郵送
申込期限 3月15日(火)(必着)

ⓂⓂ高齢者学習事務局(勤労青少年ホーム内)
〒410-0832 御幸町15-1
☎055-931-0297
★しずおか県民カレッジ連携講座です。

教室名	とき	定員	内容
茶道	第2・4月曜日 10:00～12:00	20人	茶菓子の食べ方、抹茶の飲み方等作法の初歩を学ぶ
華道	第1・3火曜日 9:30～12:00	15人	仲間と共に生け花を自由な発想で表現し楽しむ
太極拳	第2・3・4火曜日 13:30～15:00	30人	基礎から入門八式を習得する
アートフラワー	第2・4火曜日 10:00～12:00	10人	染めた布で四季折々の花を作る
詩吟	第2・4火曜日 13:00～15:00	15人	(初心者向け)吟詠の基本知識、漢詩の種類、発声等を学ぶ
はじめてのデジタルカメラ	第1・3水曜日 10:00～12:00	15人	デジタルカメラの取り扱い、撮影技術を学ぶ
俳句	第2・4水曜日 9:30～12:00	15人	(初心者向け)俳句の作り方と味わい方を学ぶ
やさしいヨガ	第2・4水曜日 13:30～15:00	20人	初めての人でも安心。簡単なヨガを学ぶ
ハーモニカ	第1・3木曜日 9:30～11:30	16人	吹き方の基礎から2本使用しての演奏法を学ぶ
手芸	第1・3木曜日 10:00～12:00	10人	いろいろな材料を使って作品を作る
竹細工	第2・4木曜日 9:30～11:30	12人	毎月1種類の作品を作る(全12種類)
絵手紙	第1・3金曜日 10:00～12:00	22人	楽しく描くための基本を学び、心を伝える
書道	第1・3金曜日 10:00～12:00	15人	楷書・行書・仮名、実用書等を学ぶ
健康体操	第1・3金曜日 13:30～15:00	40人	体調改善運動の実践で元気に生活するための体力をつける
はじめてのピアノ(キーボード)	第1・3金曜日 14:15～15:30	10人	楽譜の読み方、リズムなどの基礎を学ぶ
切り絵	第2・4金曜日 10:00～12:00	10人	カッターの使い方から学び、人物や風景等の切り絵を作る
七宝焼	第2・4金曜日 10:00～12:00	10人	七宝焼を基本から学ぶ
墨絵	第1・3土曜日 10:00～12:00	21人	墨絵の基礎や魅力を学ぶ
花木盆栽	第2・4土曜日 9:30～11:30	10人	盆栽の初歩から全般を学ぶ
はじめてのウクレレ	第2・4土曜日 10:00～12:00	15人	ウクレレの弾き語りを基礎から学ぶ

対象 市内に住む、4月1日時点で60歳以上の人
参加料 無料(教材費及び道具類、保険料は自己負担)
申込方法 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望教室(第1希望・第2希望を記入)を明記して郵送

申込期限 3月7日(火)(必着)
※申し込み多数の場合は抽選です。
※原則4月から1年間の活動です。
Ⓜ千本プラザ
〒410-0867 本字千本1910-206



催しのご案内

◆展示会

とき 3月1日(水)～5日(日)、
9時～16時
(最終日は15時30分まで)
ところ 大会議室、中会議室、多目的ホール、集会室、ミニギャラリー、陶芸室、図画工作室
内容 華道、盆栽、切り絵、俳句、絵手紙、書道、アートフラワー、七宝焼、墨絵、茶道、手芸、竹細工、はじめてのデジタルカメラの各教室による作品展示(華道、盆栽は3月4日(土)・5日(日)のみ)

◆茶会

とき 3月5日(日)、10時～15時
ところ 集会室
定員 200人(当日先着順)

◆一日体験教室「竹細工」

とき 3月5日(日)、午前の部=10時30分(受け付けは10時～10時30分)、午後の部=13時30分(受け付けは13時～13時30分)
ところ 展示室
定員 各10人(当日先着順)

◆発表会

内容	とき
太極拳	10:00～11:00
はじめてのピアノ(キーボード)	10:00～11:00
はじめてのウクレレ	11:30～12:30
健康体操	13:00～14:00
はじめてのヨガ(体験教室)	10:00～11:00
ハーモニカ	10:00～11:00
詩吟	13:30～14:30

ところ 音楽ホール(太極拳、健康体操、はじめてのヨガは多目的ホール)
※はじめてのヨガ体験希望者は動きやすい服装でご参加下さい。

千本プラザの「趣味の教室」で

楽しく学んでみませんか