

健康づくり・生きがいづくり
千本プラザの各種イベント！



長寿福祉課
☎055-934-4834

千本プラザでは様々な催しを用意して皆さんをお待ちしています。若者からシニアまで講座に参加して、健康づくりや生きがいづくりに活かしてみませんか。

そば打ち講座

とき 10月30日～12月4日の金曜日、13時30分～16時30分(全6回)
ところ 高齢者就業センター交流スペース桜(千本プラザ内)
対象 市内に住む概ね55歳以上の未経験者で全回受講できる人
定員 12人(先着順)
受講料 3千円(材料費)
申込方法 10月22日(木)、9時から電話で
☎沼津市シルバー人材センター ☎055-964-1153



ハロウィンイベント

ハロウィンにあわせて、ブースを開設します！期間中撮影をした人には、お菓子をプレゼントします。
とき 10月22日(木)～31日(土)、10時～15時
ところ 正面玄関
※今年は千本プラザでの衣装の用意はありません。
☎千本プラザ ☎055-962-3313

体操講習会～運動不足の解消に～

とき 11月13日(金)、9時30分～11時30分
ところ 軽運動室
講師 小泉敏枝さん(ウエルネスマネジャー)
対象 市内に住む60歳以上の人
定員 10人(先着順)
申込方法 10月22日(木)、9時から電話で
☎沼津市シルバー人材センター ☎055-964-1153

セカンドライフ講座

とき(全4回)	内容
12月9日(水)	「ほめて笑顔で元気になる」セカンドライフを楽しむために「現在そして未来の私」
14日(月)	手づくり自分史を作ろう①
16日(水)	手づくり自分史を作ろう②
21日(月)	「地域の中でもこんなにも活躍できる場所が」

時間 13時30分～15時30分(初回のみ13時～15時)
ところ 大会議室
対象 市内に住む概ね60歳以上で全回受講できる人
定員 20人(先着順)
申込方法 10月22日(木)、9時から電話で
☎沼津市社会福祉協議会 ☎055-962-6260

イベントいろいろ

内容	とき	講師	ところ	対象	定員	参加料	持ち物	申込開始日
常緑樹を使って作るクリスマスリース	12月5日(土)、13時～15時	岩崎有加	大会議室	18歳以上の人(高校生を含む)	20人	1500円(材料費)	花ばさみ、雑巾	11月12日(木)
ZUMBA	12月6日(日)、14時15分～15時15分	矢島幹太	多目的ホール	18歳以上の人(高校生を除く)	30人	30円(保険料他)	飲み物、タオル、室内用運動靴	11月19日(木)
エアロビクス	12月6日(日)、15時45分～16時45分	村上典子			30人			
カトナージュで作るエレガントなトレー	12月12日(土)、13時～15時	土佐谷昭子	音楽ホール	中学生以上の人	20人	1000円(材料費)	シャープペンまたは鉛筆	11月26日(木)
沼津交響楽団メンバーによる弦楽四重奏	12月19日(土)、13時30分～14時30分				どなたでも			
書き初め教室	12月27日(日)、10時～11時30分 13時～14時30分	西川万里	陶芸室	小学生	各8人		書道用具	12月10日(木)

※申し込みは、いずれも12時15分から電話で(先着順)
☎千本プラザ ☎055-962-3313

豊かな自然に囲まれた市民の森で
秋を満喫しよう！



緑地公園課
☎055-934-4795



秋の金冠山ハイキングと自然観察

講師と一緒に自然観察をしながら金冠山に登り、駿河湾越しの富士山を望む大パノラマを堪能してみませんか。
とき 11月15日(日)、9時30分～15時(雨天中止)
集合 9時に工作室前
講師 中池敏之さん(植物文化の会主宰)
対象 小学生以上(小・中学生は保護者同伴)
定員 20人程度(申込多数の場合は抽選)
参加料 50円(保険料)
持ち物 昼食、飲み物、雨具、防寒具

～森づくり県民大作戦～キノコ教室

豊かな自然の中で、キノコの植菌作業を行います。
とき 11月22日(日)、10時～12時(雨天中止)
講師 県東部農林事務所職員
対象 小学生以上(小・中学生は保護者同伴)
定員 15人程度(申込多数の場合は抽選)
持ち物 飲み物、軍手、雨具、防寒具
※植菌したホダ木は持ち帰れます。
※汚れてもよい服装でご参加下さい。
☎県東部農林事務所 ☎055-920-2170



わくわく！自然体験ファミリープログラム

自然の中で思い切り体を動かしながら、ゲームや焼き芋をしてみんなで楽しもう！
とき 11月29日(日)、9時30分～12時(雨天中止)
講師 子育て応援サークルいちご
対象 年少～小学4年生までの子供とその保護者
定員 15組程度(申込多数の場合は抽選)
参加料 1人500円(保険料他)
持ち物 飲み物、おやつ、タオル、着替え、軍手、雨具



◆いずれも

申込方法 参加者全員の住所、氏名、年齢(学年)、電話番号(当日、連絡の取れる番号)、教室名を明記して往復はがきで郵送、ファクスまたはメールで
申込期限 10月30日(金)(必着)
☎緑地公園課 〒410-8601 沼津市役所 FAX055-934-2310
メールアドレス ryokuti@city.numazu.lg.jp