

運動や物づくり等を楽しもう
千本プラザ多目的ホールイベント情報

◆運動教室を開催します

内容	とき	講師	持ち物	対象・定員	申込方法
① ステップ初中級	7月23日(土) 14:00～15:00	蛭沢亜希子	飲み物、タオル、 室内用運動靴	18歳以上の人 (高校生を含む) 各30人 (先着順)	7月14日(木) 12:30から 電話で
② エアロビクス 初中級	7月23日(土) 15:30～16:30	蛭沢亜希子	飲み物、タオル、 室内用運動靴		
③ ヨガ	7月23日(土) 17:00～18:30	佐藤歩	飲み物、タオル、 ヨガマット(持っている人)		
④ 自重トレで シェイプアップ	8月7日(日) 10:00～11:00	RURI	飲み物、タオル、 ヨガマット(持っている人)		
⑤ ボクササイズ	8月7日(日) 11:15～12:15	RURI	飲み物、タオル、 室内用運動靴		7月29日(金) 12:30から 電話で
⑥ ダンスエクササイズ ～ベリーダンス～	8月7日(日) 13:30～14:30	michiko	飲み物、タオル		
⑦ バレトン	8月7日(日) 15:00～16:00	michiko	飲み物、タオル、 ヨガマット(持っている人)		
⑧ ヨガ	8月7日(日) 17:00～18:30	佐藤歩	飲み物、タオル、 ヨガマット(持っている人)		

◆子供から大人まで楽しめるイベントを開催します

内容	とき	講師	対象・定員	申込方法
⑨ 食品サンプル(たこやき) 作り体験	7月29日(金) 10:00～11:30、 14:00～15:30	渡邊妙子	小学生以上の人 (小学校3年生以下は 保護者と参加)	7月9日(土)、 10:00から 専用フォームで
⑩ キラキラパルーン を作ってみよう!	7月31日(日) 10:00～11:30、 14:00～15:30	山本奈菜	各15人(先着順)	7月10日(日)、 10:00から 専用フォームで
⑪ ふれあい水族館& 子ども縁日で遊ぼう	8月6日(土) 10:00、11:00、12:00、13:00 (入れ替え制)	淡島マリン パークスタッフ	各30組(先着順)	7月10日(日)、 11:00から 専用フォームで

参加料 ⑨⑩ 500円(材料費)

※⑪は1組3人以下とし、1人でも参加可能です。

◆多目的ホールを学習やスポーツの場として開放します

とき 7月22日(金)～8月27日(土)、9時～20時30分

※講座等の利用状況により、入場を制限、または利用できない場合があります。

※詳細は、お問い合わせ下さい。

☎千本プラザ ☎055-962-3313 ☎長寿福祉課 ☎055-934-4834



千本プラザ

川底に住む生き物を観察しよう
夏休み親子水生生物観察会

川の水質や採集した生き物の種類や数を調べましょう。

とき 7月26日(火)、13時30分～15時30分
(雨天の場合は29日(金)に延期)

ところ 水と緑の杜公園内沢尻川上流(長泉町)

対象 市内に住む小・中学生とその保護者

定員 30人(申込多数の場合は抽選)

持ち物 飲み物、筆記用具、タオル、帽子、濡れ
てもよい履物

申込方法 7月15日(金)までに電話またはファクスで

☎環境政策課

☎055-934-4741 FAX055-934-3045

視覚障がいについて学ぼう
小学生福祉体験講座

盲導犬とのふれあいを通じ、視覚障がいについて考え、自分にできることについて学ぶ講座です。

とき 7月28日(木)、12時～17時

ところ 盲導犬の里富士ハーネス(富士宮市)

集合 11時45分にサンウェルぬま
づ大会議室

対象 市内に住むか通学する小学校
3～6年生

定員 20人(先着順)

申込方法 7月15日(金)、9時から電話で

☎沼津市社会福祉協議会 ☎055-922-1500

☎社会福祉課 ☎055-934-4824



本の世界に触れよう
市立図書館 夏の企画展

●展示

とき 7月7日(木)～8月3日(水)

ところ 展示ホール

テーマ 「えほんのせかい こどものせかい」
～松岡享子さんありがとう～
～絵本も読み物も冒険がいっぱい～

休館日 月曜日(祝日を除く)

●おはなし会

展示で紹介する絵本の読み聞かせや語りを行います。

とき 8月3日(水)、11時～12時、13時
30分～14時30分

ところ 第1・2講座室

対象 子供とその保護者

定員 各5組(先着順)

申込方法 7月8日(金)、9時30分から直接、
電話またはメールで

☎市立図書館 ☎055-952-1234

✉library@city.numazu.lg.jp

いつもとは違った景色を楽しもう
沼津御用邸記念公園 乗馬体験

夏の松林の中を乗馬で巡りながら、優雅
なひと時を過ごしてみませんか。

とき 7月17日(日)

開始時間 9時15分、9時45分、10時15分、
11時10分、12時45分、13時15
分、13時45分
※各2時間程度

ところ 馬場跡等

内容 乗馬体験、餌やり体験、
クラフト体験(おやつ付き)

対象 5歳以上の人(15歳以下は保護者同伴)

定員 各4人(先着順)

参加料 5千円(入園料含む)

持ち物 汚れてもよい服装、ヘルメット(な
い場合は300円で貸出)

申込方法 7月8日(金)から、専用フォームま
たは電話で

※同伴者は、大人100円、小・
中学生50円の入園料が必要
です。

※荒天等で中止・変更する場合
があります。

☎沼津御用邸記念公園

☎055-931-0005

☎緑地公園課 ☎055-934-4796



図書館での仕事を体験してみよう!
夏休み図書館子ども探検隊

とき 7月26日(火)・27日(水)・28日(木)、
8月2日(火)～5日(金)、9時～12
時30分

対象 市内に住む小学校4～6年生

定員 各4人程度(申込多数の場合は抽選)

持ち物 飲み物、筆記用具、本人の利用者
カード

申込方法 住所、本人と保護者氏名(ふりが
な)、電話番号、学校名、学年、
希望日、イベント名を明
記してメールまたは往復
はがきで郵送

申込期限 7月11日(月)(消印有効)

※1通につき1人の申込です。

☎市立図書館 ☎410-8533 三枚橋町9-1

☎055-952-1234

✉library@city.numazu.lg.jp

手話を使って話してみよう
夏休み親子手話教室

とき 7月31日(日)、8月6日(土)、10時
～12時(全2回)

ところ サンウェルぬまづ大会議室

内容 手話の学習、聞こえない人との交
流等

対象 小学校4～6年生とその保護者

定員 20組(先着順)

申込方法 7月8日(金)、9時から電話または
ファクスで

☎手話言語条例推進協議会 青木さん

☎055-921-1710 FAX055-921-2170

☎障がい福祉課

☎055-934-4830 FAX055-934-2631

プロから魚のおろし方を学ぼう
小学生おさかなクッキング

とき 8月3日(水)・10日(水)、9時30分
～11時30分

ところ 保健センター調理実習室

対象 市内に住む小学校1～3年生とそ
の保護者

定員 各6組(申込多数の場合は抽選)

参加料 1組600円(食材費)

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル

申込方法 7月15日(金)、17時までに電話で

☎健康づくり課 ☎055-951-3480



今年もこの季節がやってきた
沼津の夏をたくさん楽しもう!

お問い合わせは
各電話番号へ