金冠

講座・教室

2055-934-479

身体を動かそう ザ



ゆるやかな尾根をつたうハイキングコースを楽しみながら、大 パノラマが広がる金冠山の山頂を講師と一緒に目指します。秋の 気配を感じながら、沼津で山歩きをしてみませんか。

駿河湾越しの富士山と雄大なパノラマ風景が楽しめる 金冠山

金冠山は西浦にある標高 816m の低山です。山頂へは、戸田峠駐車場からのアクセスや市 民の森、真城峠コースなど、いくつかのルートがあります。山頂からは、東に内浦湾、西に 戸田、南には西伊豆の山々、そして北には駿河湾越しの雄大な富士山と 360 度の大パノラマ が広がります。

秋の金冠山ハイキング

と き 10月2日(日)、9時30分~15時(雨天中止)

集 合 9時10分~9時30分に市民の森工作室前 (西浦河内)

講 師 堀江紗代さん(静岡県環境学習指導員)

対象 小学生以上の人(小・中学生は保護者同伴)

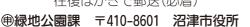
定員 20人(申込多数の場合は抽選)

参加料 50 円(保険料)

持ち物 昼食、飲み物、雨具、防寒具、保険証等

申込方法 9月14日 飲までに専用フォームまたは参 加者全員の住所、氏名、年齢(子供は学年)、

> 電話番号(当日、連絡が取れる番 号)、「秋ハイキング」と明記して、 往復はがきで郵送(必着)





森の中や尾根を歩いた先にある山頂では、眼 前に広がる駿河湾を大パノラマで楽しめます

千本プラザでは、幼児からシニアまで、幅広い年代を対象に各 種講座・教室をご用意しています。身体をうごかして、心身とも にリフレッシュしてみませんか。

| | 内 | 容 | とき | 対 象 | 定 員 (先着順) | 持ち物 | 申込方法 |
|---|----------------------|----------|---|---------------------|--------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| - | 3 | ガ | 9/1~29の木曜 日、18:30~20:00 (全5回) | | 30人 | 飲み物、タオル、 ヨガマット(持 っている人) | 8/22 月、12:30から電話で |
| | ステップエ クササイズ 初級 | | 9/9飴・30飴、 11:00~12:00 | 18 歳以上の人 (高 | 各30人 | 飲み物、タオル、 | 8/30 (火)、12:30 から電話で ※申込は初級 |
| | ステックササ 初中 | ナイズ | 9/18 (日)・25 (日)、 10/16 (日)、 16:00 ~ 17:00 | 校生を除く) | 百30人 | 室内用運動靴 | (2回まで)また は初中級(3回 まで)どちらか |
| | うん 遊び | どう 教室 | 9/17 (土)、 10:00 ~ 10:45、 13:30 ~ 14:15 | 3~6歳以下の幼 児とその保護者 | 各15組 | 飲み物、タオル | 8/24 (水、11:00 から専用フォー ムで |

♪いずれも

● 個千本プラザ ☎055-962-3313

申込方法 8月23日(火)、9時から電話で

● ® 沼津市シルバー人材センター ☎055-964-1153

ところ 多目的ホール

体操講習会~腰痛予防体操~ と き 9月6日(火)、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 15 人(先着順)

持ち物 飲み物、室内用運動靴、ヨガマ ットまたは床に敷くバスタオル

健康増進や人々の親睦・交流に役立つスポーツ。市では、市民 の誰もが気軽にスポーツを楽しめるよう、まちや日常にスポーツ が溶け込む「ウィズスポーツ」のまちを目指しています。

沼津市サイクリングキャンペーン「#ぬまチャリ」

市内35カ所のスタンプポイントを自転 車で巡る、WEB スタンプラリーを開催! 飲食店中心の「もぐもぐラリー」と健康志向 の人向けの「こつこつラリー」の2つのラ リーがあり、両方の参加も OK。あわせて、 SNS アプリ投稿キャンペーンも開催しま す。自転車で沼津にこぎ出しましょう!

参加者には抽選で、景品をプレゼント!

【SNS 投稿キャンペーン】

と き 7月30日出~10月31日側 公式アカウントをフォローし、「#ぬまチャ リーをつけ、「あなたのぬまチャリライフ」 を Instagram または Twitter へ投稿

沼津市×富士市のコラボ企画。「レバン

テフジ静岡」の選手がガイドを務め、ナシ

ョナルサイクルルートに指定された太平洋

岸自転車道を中心に、両市の観光・地域資

別なイベントです。ぜひご参加ください。

と き 9月18日日、9時~14時30分

コース 沼津市発コース 約70km

プロ選手と一緒にサイクリングできる特

(受付は、8時~8時30分)

富士市発コース 約75km

対 象 高校生以上で完走する自信のある人

定員各15人(申込多数の場合は抽選)

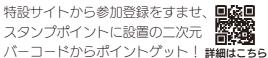
「NUMAZU サイクルステーション静浦東」発着

「富士市サイクルステーション」発着

【WEB スタンプラリー】

源を巡ります。

と き 8月15日月~10月31日月 特設サイトから参加登録をすませ、回旋回 スタンプポイントに設置の二次元



プロサイクリングチーム「レバンテフジ静岡」の選手と走ろう!

BESSELVE DUT, below

参加料 500 円 (保険料他) 申込方法 9月2日 金までに、申込フォームで ※昼食代、レンタサイクル料

取り入事科で参加できる内でもスタンプラフー! 自発車でスタンプポイン! を添う、 各ポイントに対策された(ロコードを扱み込んでスタングット (長を長で94-3と(こつこう94-31)ののフリーで発展を対象を出します!

(利用する場合)は実費です。 ※イベントの詳細は、こちら をご覧ください。

20545-50-9770

太平洋岸自転車道とは?

千葉県銚子市から太平洋沿岸の各県を走 り、和歌山市に至る延長 1,400km の自転 車道です。沿線は、世界遺産である富士山 をはじめ、日本を代表する観光地・景勝地 が多数存在するルートとなっています。

2022 "林思寺专り ・ 控稿キャンペーン (ロ

お知らせ



Proud NUMAZU

画 り 知

フェンシングのまち沼津特別セミナー「ジュニアアスリートの食事ケアセミナー」開催 スポーツをする体づくりには何が必要なの?成長期にはどうすればいいの?日本フェン シング協会のゴールドパートナーとして、日本代表選手等を「食」で支援している㈱ SL Creations の管理栄養士が、スポーツをする子供の体づくりにおいて大切なことを伝授 します。

と き 9月23日劔、10月15日出 10 時~ 11 時 30 分、14 時~ 15 時 30 分

ところ F3 BASÉ(Bivi 沼津3階)

対 象 小学校1~中学校2年生の子供とその保護者

定員各15組(申込多数の場合は抽選) **申込方法** 9月5日 例、17 時までに専用フォームで ※保護者のみの参加も可能です。

●ウィズスポーツ課 ☎055-934-4843 📸

📵 ウィズスポーツ課 **2**055-934-4843

Proud NUMAZU

FENCING

広報ぬまづ 2022.8.15 号 広報ぬまづ2022.8.15号 4