events
催し

秋の金冠山ハイキング

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㈰、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㈬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）

専用フォーム

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

㊐緑地公園課
☎055-934-4795

㊐緑地公園課　〒410-8601　沼津市役所

lectures&classes
講座・教室

千本プラザで身体を動かそう

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
ヨ　ガ	9/1 ～ 29 の木曜日、18:30 ～ 20:00（全５回）	18 歳以上で全回参加できる人（高校生を除く）	30 人	飲み物、タオル、ヨガマット（持っている人）	8/22 ㈪、12:30 から電話で
ステップエクササイズ初級	9/ 9㈮・30 ㈮、11:00 ～ 12:00	18 歳以上の人（高校生を除く）	各 30 人	飲み物、タオル、室内用運動靴	8/30 ㈫、12:30 から電話で ※申込は初級（２回まで）または初中級（３回まで）どちらか
ステップエクササイズ初中級	9/18 ㈰・25 ㈰、10/16 ㈰、16:00 ～ 17:00				
うんどう遊び教室	9/17 ㈯、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 ㈬、11:00 から専用フォームで

❖いずれも
ところ　多目的ホール

㊐㊐千本プラザ　☎055-962-3313

体操講習会～腰痛予防体操～

と　き　9月6日㈫、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
申込方法　8月 23 日㈫、9時から電話で
㊐㊐沼津市シルバー人材センター　☎055-964-1153

㊐長寿福祉課
☎055-934-4834

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。

information
お知らせ

Proud NUMAZU

楽しい企画が盛りだくさん ウィズスポーツ課からのお知らせ

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㈯～ 10 月 31 日㈪
公式アカウントをフォローし、「#ぬまチャリ」をつけ、「あなたのぬまチャリライフ」を Instagram または Twitter へ投稿

【WEB スタンプラリー】
と　き　8月 15 日㈪～ 10 月 31 日㈪
特設サイトから参加登録をすませ、スタンプポイントに設置の二次元バーコードからポイントゲット！　詳細はこちら

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！

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・地域資源を巡ります。

プロ選手と一緒にサイクリングできる特別なイベントです。ぜひご参加ください。

と　き　9月 18 日㈰、９時～ 14 時 30 分（受付は、８時～８時 30 分）
コース　沼津市発コース　約 70km「NUMAZU サイクルステーション静浦東」発着
富士市発コース　約 75km「富士市サイクルステーション」発着
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）
参加料　500 円（保険料他）
申込方法　9月２日㈮までに、申込フォームで
※昼食代、レンタサイクル料（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。

㊐㊐富士市サイクルステーション
☎0545-50-9770

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。

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㈷、10 月 15 日㈯　10 時～ 11 時 30 分、14 時～ 15 時 30 分
ところ　F３BASE（エフスリーベース）（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㈪、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

Proud NUMAZU × FENCING

㊐ウィズスポーツ課
☎055-934-4843