

気軽にチャレンジ
運動講座参加者募集

④⑤⑥⑦ウイスポーツ課
☎055-934-4893

講座名	とき(全3回)	曜日	ところ	内容	運動レベル
① 懐メロリズム運動	7月19日 26日 8月2日	水	金岡地区センター	昭和の懐メロに合わせて楽しく踊ろう	初級
② エンジョイエアロピクス	7月20日 27日 8月3日	木	大岡地区センター	音楽と一緒に楽しみながら、代謝アップ!	中級
③ 脚力アップウォーキング	7月21日 28日 8月4日	金	戸田B&G海洋センター	歩行力改善のプログラム	初級
④ 筋膜ケアでコンディショニング	7月25日 8月1日 8日	火	門池地区センター	身体の変化を感じ、動きやすい身体づくり	初級
⑤ パフォーマンスアップ	8月9日 16日 23日	水	第三地区センター	思い通りに、巧みに動かせる身体づくり	中級
⑥ からだバランス整え	8月10日 17日 24日	木	今沢地区センター	椅子を使って気軽にできる運動	初級～中級
⑦ リラックスボディメイクヨガ	8月15日 22日 29日	火	第五地区センター	下肢を中心にほぐし引き締めるヨガ	初級

時間 ①②③10時～11時
④⑤⑥⑦19時15分～20時15分
対象 市内に住むか通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)
定員 各24人(先着順)

参加料 各1,050円
申込方法 7月10日(月)、10時から専用フォームで
※傷害保険に加入の上、参加してください。

☎055-934-4893



香陵アリーナ
スポーツ教室の開催

④⑤総合体育館
☎055-928-5231

教室名	とき	曜日	時間	内容	対象	定員	参加料
合気道教室(全10回)	8月13日～ 11月19日	日	9:30～ 11:00	基本技、捌き、受け身の修得※道着着用	中学生以上の人	20人	4,000円
和道流空手道教室(全10回)	8月14日～ 12月4日	月	18:30～ 20:30	空手道の基本、形	18歳以上の初心者	20人	3,000円
柔道教室(週2回)(全29回)	8月1日～ 11月17日	火・金	18:30～ 20:00	基礎体力作り、受け身、乱取り、作法	5歳以上の初心者	20人	7,250円

対象 市内に住む人
ところ 香陵アリーナ(総合体育館)
持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物
申込方法 ①7月20日(休)までに往復はがきに右記を明記して郵送(必着)
②7月10日(月)、10時～7月20日(休)、21時に専用フォームから

※はがき1枚につき1教室の申込です。
※専用フォームから申込をする人は、参加の可否についての案内メール(@shisetsu-form.mizuno.jp)を受信可能にしてください。
※参加の可否及び参加費納入については、7月25日(火)以降にはがきまたはメールでご案内します。

☎055-928-5231

往信 〒410-0832
沼津市御幸町15-1
香陵アリーナ(総合体育館)行

※何も記入しないでください。

返信 郵便番号
あなたの住所
あなたの名前

①教室名
②氏名(ふりがな)
③生年月日
④性別
⑤年齢
⑥住所
⑦電話番号

OPEN NUMAZU

OPEN NUMAZUは、公共空間を活用する日常風景や、歩きたくなる、過ごしたくなる、ヒト中心のまちなかをみなさんと共に創り出していく取組です。



OPEN NUMAZU が目指すもの
過去2回のOPEN NUMAZUでは、食事や読書、家族・仲間との団欒など、多くの方がまちなかの公共空間で思い思いの時間を過ごす姿が見られ、来場者からは、「休憩ができ長くいられた」、「まちを訪れるきっかけになった」などの声をいただきました。
今回は、年間を通じて人が過ごせる、活動できる居場所を創ることで、まちづくりに関わる人の輪を広げながら、これまでに見られた風景が日常的なものとなることを目指します。

7月からのOPEN NUMAZU
仲見世商店街周辺に椅子やテーブル等を置き、日常的にくつろげる空間を創るほか、毎月3日間、出店やイベント等を開催します。

出店等の実施スケジュール

7月14日(金)～16日(日)	10月20日(金)～22日(日)
8月18日(金)～20日(日)	11月17日(金)～19日(日)
9月15日(金)～17日(日)	12月8日(金)～10日(日)

ところ 仲見世商店街周辺
※詳細は、市ホームページまたはInstagramをご覧ください。

☎055-934-4886

OPEN NUMAZU
2023を開催します!

④まちづくり政策課
☎055-934-4886

令和6年度の市民カレンダーに掲載する写真を募集します。
未来に自慢したい大切な風景、感動したできごと等を表現した「あなただけの1枚」をお待ちしています!

テーマ 未来に伝えたい沼津の自慢
応募規定 横位置のカラープリントで四つ切またはA4サイズ
応募方法 下記のいずれかの方法で
①市役所2階広報課または市ホームページにある応募用紙を、写真裏面に貼り付けて直接または郵送
②応募用紙と写真データ(JPEG形式、10MB以内)を添付してメールで(1通につき1枚)
応募期限 令和6年1月12日(金)(必着)



あなたのお店や会社をカレンダーでPRしませんか?
83,300部発行する市民カレンダーに掲載する広告を募集します。
募集枠数 24枠(各月2枠)
掲載料金 1枠5万円
掲載サイズ 縦3cm×横13.4cm
申込方法 市役所2階広報課または市ホームページにある申込書に、広告の原案及び必要書類を添えて直接または郵送
募集期限 9月29日(金)(必着)

※詳細は、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。
☎広報課 〒410-8601 沼津市役所 kyouhou-photo@city.numazu.lg.jp

自慢したくなる沼津を
市民カレンダーに!

④広報課
☎055-934-4703