

いろんな講座がラインアップ!
気軽にチャレンジ! 運動講座

スポーツの秋、様々な運動講座をラインアップ! 誰でもできる楽しい内容です。この機会に、自分の体力に合わせて、身体を動かしてリフレッシュ!

運動講座に参加して、沼津での暮らしを、より楽しく、充実したものにしてみませんか。



講座名	とき	ところ	内容	運動レベル	講師
初めての体幹ヨガ	10月5日(木)	愛鷹地区センター	運動が苦手でもできる! 内側から強く元気になるヨガ	初級	保科恵(ヨガ講師)
慢性痛・疲労回復ストレッチ&トレーニング	10月13日(金)	第四地区センター	痛みの専門家による、腰痛・肩こりのエクササイズ	初級	白石純一(理学療法士)
ひめトレエクササイズ	10月17日(火)	大岡地区センター	骨盤底筋を鍛えるエクササイズ	初級	神戸弥生(認知動作型トレーニングインストラクター)
美尻トレーニング	10月27日(金)	第一地区センター	簡単にできるお尻トレーニング	中級	内村由希子(フィットネスインストラクター)
ピラティス	10月31日(火)	原地区センター	ピラティスでメリハリボディ	初級~中級	鈴木雅子(ピラティスインストラクター)

時間 19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(高校生は除く)
定員 各24人(先着順)
参加料 各350円
持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット
または床に敷くバスタオル



いつまでも元気で健やかに!
高齢者向け体操教室

◆いきいき体操教室
初心者を対象としたストレッチなど、無理なく取り組める運動の教室を開催します。

とき 11月2日~30日の木曜日(23日を除く、全4回)
ところ 静浦地区センター会議室
定員 30人(申込多数の場合は抽選)

◆筋力アップ教室
筋力トレーニングや体操中級者向けのストレッチなどで健康を維持しましょう。

とき 11月7日~12月12日の火曜日(全6回)
ところ サンウェルぬまづ多目的ホール
定員 40人(申込多数の場合は抽選)

いずれも
対象 市内に住む65歳以上で医師から運動を禁止されていない人

時間 10時~11時15分
申込方法 9月22日(金)、10時~10月20日(金)、17時に電話で(土・日曜日、祝日を除く)

④④静岡県総合健康センター(シンコースポーツ棟) ☎055-973-7000
④④長寿福祉課 ☎055-934-4835

沼津市スポーツ祭
グラウンド・ゴルフ市民大会

ルールはとても簡単! でも、奥が深い! 高齢者も楽しめる生涯スポーツの大会に参加してみませんか。



とき 11月1日(水)、8時~12時
(雨天の場合は6日(月)に延期)

ところ 大岡公園内運動場
対象 市内に住む60歳以上の人
定員 120人(先着順)

申込期間 10月1日(日)~10日(火)
申込方法 参加料(500円)を持参して直接

④④NPO法人沼津市スポーツ協会大岡管理事務所(大岡公園内) ☎055-955-7110
④④ウィズスポーツ課 ☎055-934-4875

ひとりでも、仲間と一緒に参加できます!



プロバスケット
B2
リーグ



ベルテックス静岡のホームゲーム

観戦ご招待!!

10.28・29@香陵アリーナ
vs 福島ファイヤーボンズ

応援だって
スポーツだ!!



静岡県唯一の男子プロバスケットボールチーム「ベルテックス静岡」は、昨季B3リーグ準優勝で昇格を果たし、今季からB2リーグでの戦いが始まります。昇格のきっかけとなったプレーオフ会場でもある香陵アリーナ(総合体育館)に、強豪福島ファイヤーボンズを迎え、ホームゲーム2連戦を開催します。昇格後初の沼津開催を会場に応援しましょう!



とき 10月28日(土)、17時から
10月29日(日)、15時から
ところ 香陵アリーナ(総合体育館) 専用フォーム
対象 市内に住むか通勤・通学する人
定員 各100組200人(申込多数の場合は抽選)
応募方法 10月8日(日)までに専用フォームで
※応募にはLINEの友だち追加が必要です。



開催日は駐車場等が大変混雑します。公共交通機関をご利用ください。
④④VELTEXスポーツセンタープライズ ☎054-294-7507 ④④ウィズスポーツ課 ☎055-934-4843



全国市区町村対抗戦
オクトーバー・ラン&ウォーク

走るも歩くも
みんな夢中!

オクトーバー・ラン&ウォークはスマホのアプリを使って、1カ月間の歩数や走行距離を様々なランキングで競うオンラインイベントです。目標達成派の走り込みランナー、エンジョイ派のファンラン、楽しく健康になりたいウォーカーの人たちが、それぞれ気軽に参加できる3つのプランがあります。昨年は、全国349自治体、総勢252,272人が参加しました。

家族や気の合う仲間、そして、地域一丸となって上位を目指しましょう!

期間 10月1日(日)~31日(火)
参加方法 ホームページからアプリをインストールして希望するコースにエントリー
参加特典 ①歩数、走行距離に応じて、ギフトカード等が当たる抽選に参加
②参加者全員にスポーツショップで使えるクーポンを進呈

※詳細は、ホームページをご覧ください。

④④ウィズスポーツ課 ☎055-934-4875



親子でスポーツを楽しもう!
沼津NEXT
スポーツフェスティバル

シュートを狙え! ミズノ激ムズチャレンジやプロチーム実践の体幹トレーニング体験、プロスポーツチームのブース出展、子供向けスポーツ教室体験、スタンプラリーなど家族みんなで体験できるイベントが盛りだくさん!

今年の秋は、香陵アリーナでスポーツを楽しんでみませんか。

とき 10月1日(日)、10時~15時
ところ 香陵アリーナ(総合体育館)
※当日、直接会場へどうぞ。

※詳細は、香陵アリーナホームページをご覧ください。

④④香陵アリーナ(総合体育館) ☎055-928-5231
④④ウィズスポーツ課 ☎055-934-4875



仲間と一緒にチャレンジ!
ぬまづ
カローリング大会

とき 10月22日(日)、9時~13時
ところ 戸田B&G海洋センター

対象 市内に住むか通勤・通学する小学生以上の人で構成されたチーム(3~5人)
定員 16チーム(申込多数の場合は抽選)

申込方法 市役所8階ウィズスポーツ課、戸田B&G海洋センターまたは市ホームページにある所定の用紙を、

①ウィズスポーツ課へ直接、郵送、メールまたはファクスで②戸田B&G海洋センターに直接

申込期限 10月4日(水)、17時(必着)
※詳細は、市ホームページをご覧ください。
④④沼津市スポーツ推進委員連絡協議会(ウィズスポーツ課内) ☎055-934-4875

広報ぬまづ 検索

sports
スポーツ

「Home」「みる」「やる」「なす」。

お問い合わせは
各電話番号へ