

笑顔と喜びが広がる、シニアのための明るく楽しい学び場



お問い合わせは

各電話番号へ

そば打ち講座

同年代の人達と交流しながら、気軽に楽しくそば打ちを学んでみませんか。

とき 11月10日～12月15日の金曜日、13時30分～16時30分(全6回)

ところ 高齢者就業センター交流スペース桜他(千本プラザ内)

対象 市内に住む概ね55歳以上のそば打ち未経験者で全回受講できる人

定員 12人(先着順)

受講料 3,000円(材料費)

申込方法 10月25日(水)、9時から電話で

④④沼津市シルバー人材センター

☎055-964-1153

④④長寿福祉課 ☎055-934-4834



高齢者学級公開講座

高齢者学級「万年青大学・寿大学」では、毎月様々なテーマの講座で楽しく学んでいます。興味のある人は「公開講座」に参加してみませんか。

とき 11月7日(火)、13時30分～15時

ところ 市民文化センター小ホール

内容 演劇鑑賞、鑑賞が楽しくなるポイント紹介

講師 (公財)静岡県舞台芸術センター SPAC

対象 市内に住む高齢者学級に興味のある人

定員 250人(先着順)

※当日、直接会場へどうぞ。

※高齢者学級の詳細は、市ホームページを

ご覧ください。 [広報めまづ](#) [検索](#)

④④生涯学習課 ☎055-934-4870

ノルディックサポーター養成講座

ノルディックウォーキングを楽しみながら、普及のサポートをする人を養成する講座です。講座終了後にボランティア登録をしていただきます。

とき(全3回)	内容
11月24日(金)	講義(健康長寿の3要素、介護予防のポイント)、実技(基礎)
12月1日(金)	講義(ノルディックウォーキングの効用等)、実技(応用)
12月8日(金)	講義(サポーターとしての活動の際の注意点)、実技(再確認)

時間 13時30分～15時30分

シニア向けパソコン中級講習会

とき 11月14日(水)～16日(金)、9時～16時(全3回)

ところ 高齢者就業センター研修ルーム海(千本プラザ内)

内容 ワード・エクセルの基本操作と応用、インターネットの使い方

対象 市内に住む概ね55歳以上で全回参加できる人(昨年度受講した人を除く)

定員 15人(申込多数の場合は抽選)

申込方法 10月30日(月)、17時までに電話で

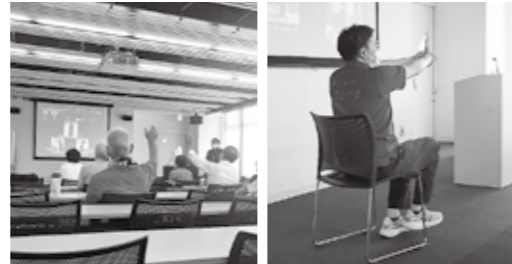
④④沼津市シルバー人材センター

☎055-964-1153

④④長寿福祉課 ☎055-934-4834



元気なシニアのための“すいすい”動作講座



健康を保つための身体の動かし方について、作業療法士が楽しくお話しします。

とき 11月16日(木)、10時～12時

ところ サンウェルぬまづ大会議室

対象 市内に住む65歳以上の人

定員 20人(先着順)

申込方法 10月24日(火)、9時から電話で

④④長寿福祉課 ☎055-934-4835

ところ 千本プラザ多目的ホール

対象 市内に住む概ね55歳以上で、医師から運動を禁止されていない全回受講できる人

持ち物 飲み物、筆記用具、タオル

定員 20人(先着順)

申込方法 10月23日(月)、9時から電話で

※動きやすい服装でご参加ください。

※ボールの貸出は無料です。

④④沼津市社会福祉協議会

☎055-962-6260

④④長寿福祉課 ☎055-934-4866



よさこい東海道沼津祭り 2023



沼津をはじめ、よさこいの本場高知県など全国各地から集まった踊り子が「踊れば沼津が好きになる」をテーマに、市制100周年を祝って楽しく舞い踊る2日間です。レッツゴー！よさこい東海道！

とき ①11月11日(土)②12日(日)

時間 11時～17時

ところ ①沼津港周辺

②中心市街地(アーケード名店街、上本通り、沼津駅北口、中央公園)

※会場や時間に変更になる場合があります。

※詳細は、よさこい東海道ホームページをご覧ください。

募 よさこい東海道サポーターズ募集中！

よさこい東海道沼津祭り2023と一緒に盛り上げるボランティアを募集します。

内容 会場設営・運営・撤去、踊り子の案内や誘導等

申込方法 ホームページで

※1日のみの参加も可能です。



④④よさこい東海道振興会 加藤さん ☎090-1980-2056

CAFÉ de Mt. Ashitaka

カフェ・ド・マウントアシタカ



1日限りの緑茶カフェを開店します。駿河湾を臨みながら、心地よい風とお茶の香りに包まれてみてはいかがでしょうか。急須で一杯ずつ丁寧に淹れた沼津茶と茶菓子を、沼津ならではの景色と一緒に味わいましょう。

とき 11月11日(土)、10時、11時、13時、14時(雨天中止)

ところ 浮島地区の山間部

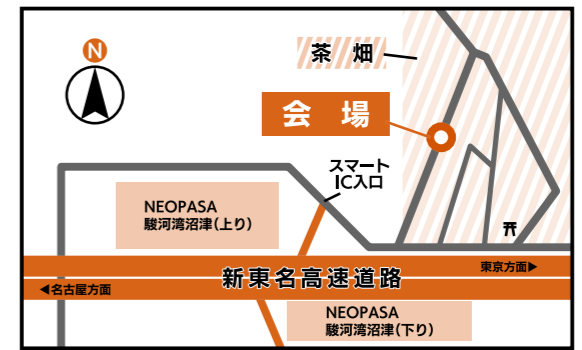
協力 日本茶インストラクター沼津支部

定員 各6組(申込多数の場合は抽選)

申込方法 10月30日(月)、17時までに電話で

※各回1席に限りペット同伴可能です。詳細は、お問い合わせください。

※会場が山間部のため、公共交通機関はありません。



レッツゴー！
よさこい東海道！

④④商工振興課

☎055-934-4748

1日限りの緑茶カフェを
楽しもう

④④農林農地課

☎055-934-4751