



『子育て安心 明るく未来のまなび』  
らびびらび、子育ての輪！

### 桐生祥秀選手が教える かけっこ教室&トークショー

東京2020オリンピック陸上4×100mリレー代表の桐生祥秀選手が、かけっこが速くなるコツをレクチャーします。

**とき** 11月4日(土)、受付13時30分から  
①かけっこ教室=14時~15時  
②トークショー=15時15分~16時

**ところ** 香陵アリーナ(総合体育館)

**対象** ①小学生~高校生②どなたでも

**定員** ①120人②500人(申込多数の場合は抽選)

**持ち物** 飲み物、室内用運動靴

**申込方法** 10月25日(水)、17時までに住所、氏名、電話番号、①②の参加希望を電話、ファクスまたはメールで

④日本生命保険相互会社沼津支社  
☎055-962-8702 FAX055-962-8708  
✉nakamura42233@nissay.co.jp  
④ウィズスポーツ課 ☎055-934-4875

### 千本プラザ 赤ちゃんDAY 親子でヨガミック

赤ちゃんと一緒にできるヨガとリトミックを合わせた「ヨガミック」で、楽しみながら心・体・脳を鍛えましょう。

**とき** 11月23日(祝)、10時30分~11時30分

**ところ** 集会室

**対象** 1歳未満の乳児とその保護者

**定員** 20組(先着順)

**持ち物** 飲み物、床に敷くバスタオル

**申込方法** 10月23日(月)、11時から専用フォームで

④千本プラザ ☎055-962-3313  
④長寿福祉課 ☎055-934-4834 専用フォーム

### パパ・ママと一緒に遊ぶ初めての英語「イングリッシュ デビュー」

とき	時間	ところ	クラス	講師	定員	申込期限
11/15(水)			①キッズ2 ②キッズ1	宮代博美さん 平井由梨佳さん	各25組 (申込多数の場合は抽選)	11/2(木)
12/10(日)	① 9:45~10:30 ②10:50~11:35	サンウェルぬまづ多目的ホール	①ベビー ②キッズ2	三枝ちひろさん 峯松由貴さん		11/24(金)
12/22(金)			①キッズ2 ②キッズ1	平井真理子さん 柳田菜々美さん		12/7(木)

**対象** ベビー=歩き始める前の子供とその保護者  
キッズ1=概ね1~2歳のよちよち歩きの子供とその保護者  
キッズ2=開催日時点で4歳未満の一人で歩ける子供とその保護者

**参加料** 1組2人100円(追加参加1人30円加算)

**申込方法** 市ホームページにある専用フォームまたは電話で [広報ぬまづ](#) [検索](#)

※子が複数人いる場合は、年齢が上の子に合わせたクラスにお申し込みください。

④生涯学習課 ☎055-934-4870

### 保育士があそびのお手伝い 「おひさま広場」において

とき	ところ
① 11/ 7(水)	アクアプラザ(原)
② 11/12(日)	大岡保育所園庭
③ 12/10(日)	児童発達支援センターみゆき

**時間** ①10時30分~12時②③10時~12時

**対象** 子供とその保護者

※雨天の場合は中止です。  
※汚れても良い服装で、当日、直接会場へどうぞ。

④沼津っ子ふれあいセンター「ぼっぼ」  
☎055-952-8077

### 青少年教育センター公開講座 「そよかぜ」

**とき** 11月22日(水)、10時~11時30分

**ところ** 青少年教育センター(八幡町)

**演題** 学校に行きづらい子どもたちとの過ごし方

**講師** 林彩子さん(臨床心理士)

**対象** 子供を持つ保護者及びその支援者

**定員** 30人(先着順)

**申込方法** 10月23日(月)、9時から電話で

④青少年教育センター ☎055-951-3440

### 令和6年度小・中学校新入生 隣接校選択制度 申請受付

**申込期限** 11月10日(金)(必着)

**申込方法** 幼稚園、保育園(所)、認定こども園、市立小学校、市ホームページにある申請書に必要事項を記入し郵送 [広報ぬまづ](#) [検索](#)

※詳細は、お問い合わせください。

④学校教育課 〒410-8601 沼津市役所  
☎055-934-4808

### サンウェルぬまづ&千本プラザ 記念撮影でハッピーハロウィーン!

サンウェルぬまづと千本プラザに、ハロウィーン記念撮影スポットを設けます。写真を撮ってハロウィーンを楽しみましょう!

高校生以下の人には、記念撮影でお菓子を、さらに両施設での写真をどちらかの施設の窓口に見せるとプレゼントがあります。

**とき** 10月23日(月)~31日(水)、9時~17時  
※お菓子・プレゼントは、期間中1人1回のみで、無くなり次第終了します。

④サンウェルぬまづ ☎055-922-2020  
④千本プラザ ☎055-962-3313  
④長寿福祉課 ☎055-934-4834

### からだを整えてクセを変える! バランス体操講座

体の軸を鍛えるバランス体操で健康維持しませんか。

**とき** 12月7日(木)・14日(木)、14時~15時30分

**ところ** 健康増進ルーム

**講師** 永田徹さん(鍼灸師)

**対象** 医師から運動を禁止されていない人

**定員** 各20人(申込多数の場合は抽選)

**持ち物** 飲み物、タオル、室内用運動靴

**申込方法** 11月20日(月)までに専用フォームで  
※運動のできる服装でお越しください。

④サンウェルぬまづ ☎055-922-2020  
④社会福祉課 ☎055-934-4824 専用フォーム

### 12月2日(土)開催 / みんなで楽しめる! Welcomeサンウェル冬イベント

ワークショップ	ワークショッ						講演
	干支の笑い文字で年賀状を作ろう	アロマでバスポムを作ろう	子どもと一緒に運動遊び	おやこでオーナメントづくり	アロマでハンドクリームを作ろう	ポタニカルジェルランタンを作ろう	障害がある人にとって表現することとは?
<b>時間</b>	9:30~12:00	10:00~10:45	10:30~11:30	10:00~10:45 11:00~11:45 13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~14:30	13:30~15:00
<b>ところ</b>	OAルーム	多目的ホール	健康増進ルーム	多目的ホール	多目的ホール	調理室	大会議室
<b>講師</b>	竹本あゆみ(笑い文字普及協会中級講師)	内田梓・高谷美奈(セラピスト)	内藤ルミ子(健康運動指導士)	サンウェルぬまづ託児ボランティア	内田梓・高谷美奈(セラピスト)	室野里佳(ハーバリウム認定講師)	中津川浩章(美術家)
<b>対象</b>	18歳以上の人	どなたでも	3~6歳の子と保護者1人	3~6歳の子と保護者1人	どなたでも	18歳以上の人	どなたでも
<b>定員</b>	15人	8人	8組	各8組	8人	8人	70人
<b>参加料</b>	500円	500円	-	-	500円	500円	-

※ワークショップと講演は事前の申込が必要です。  
ワークショップ=11月12日(日)までにホームページにある専用フォームで(申込多数の場合は抽選)  
講演=ホームページにある専用フォームで(先着順)

[ホームページ](#)

### 展示・相談など(当日、直接会場へどうぞ。)

展示・相談など	時間	ところ	内容
沼津市ボランティア連絡協議会発表会	10:00~14:00	多目的ホール	市内ボランティアの活動紹介、舞台発表
運営ボランティア活動展示			サンウェルぬまづ運営ボランティア活動紹介
クリスマスオーナメントを作ろう	10:30~13:30(売切次第終了)	4階エレベーター前	館内ツリーに飾るオーナメント作り
福祉ふれあい販売会			福祉施設で作るパンや野菜の販売など
心のままアート展2023	9:00~21:00	展示ギャラリー	特別支援学校・支援学級の児童生徒・卒業生の作品展
健康・介護相談	9:30~11:30 12:30~14:30	健康診断コーナー	介護や介護予防、健康に関する看護師・保健師への相談

④サンウェルぬまづ ☎055-922-2020 ④社会福祉課 ☎055-934-4824

events  
催し

みんなで楽しもう!  
サンウェルぬまづ  
イベントのお知らせ

お問い合わせは  
各電話番号へ