

年末年始も盛りだくさん！

千本プラザの各種イベントを楽しもう！

千本プラザ春のイベント

	高校生によるスマホ教室	筋トレ	バレンタイン フラワーアレンジメント
とき	1/10(水)	1/22(月)・29日(月)、 2/12(水)(全3回)	2/11(金)
時間	13:45~14:45	13:30~15:00	14:00~16:00
ところ	大会議室	多目的ホール	大会議室
講師	飛龍高校生徒	高尾朋之(理学療法士)	岩崎有加(フローリスト)
対象	60歳以上の人	60歳以上の人	18歳以上の人
定員	24人(先着順)	40人(申込多数の場合は抽選)	20人(申込多数の場合は抽選)
参加料	-	-	4,000円(材料費他)
持ち物	スマートフォン	飲み物、タオル、 ヨガマット(持っている人)	花ばさみ、雑巾
申込方法	12/26(火)、13:30から電話で	1/11(木)までにホームページ にある専用フォームで	1/23(火)までにホームページ にある専用フォームで

福祉ふれあい広場

	ウクレレ演奏会	フラダンス体験 ~みんなでアロハ~	マリンバ演奏会	沼津プラス フィールド演奏会	紙バンドで作る はし置き・髪飾り
とき	2/17(土)				
時間	10:30~11:00	11:30~12:00	12:30~13:00	13:30~14:00	10:00~14:00
ところ	多目的ホール				
出演者	鈴木将名 (趣味の教室 講師)	小笹由紀子 (エコマイ フラススタジオ)	山村典子 (マリンバ奏者)	沼津プラス フィールド	(一社)ルミナス

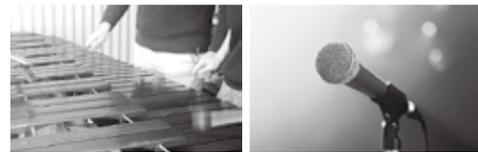
◆10時~14時に福祉施設作品展即売会を開催します。
※当日、直接会場へどうぞ。 ※詳細は、ホームページをご覧ください。
①千本プラザ ☎055-962-3313 ②長寿福祉課 ☎055-934-4834



千本デイサービスセンター
クリスマスコンサート2023

老若男女どなたでも楽しめるコンサートです。

とき	出演
12/25(月)	打Ra!!(マリンバ演奏)
12/27(水)	沼津イチロー(歌謡ショー)



時間 14時~15時
ところ 音楽ホール
定員 各200人(先着順)
※当日、直接会場へどうぞ。
①千本デイサービスセンター ☎055-962-5923
②長寿福祉課 ☎055-934-4834

~日常の雑器たち~
陶芸教室第III期

とき	内容	定員	参加料
1/13(土)	植木鉢	各10人	各300円
1/20(土)	ミニ盆栽鉢		
1/27(土)	鉢カバー		
2/3(土)	蚊取り線香たて		
2/10(土)	ランプシェード		

時間 13時30分~15時30分
ところ 陶芸室
講師 井原正利さん(陶芸会会員)
持ち物 エプロン、汚れてもよいタオル
申込方法 12月25日(月)、17時までに電話または専用フォームで
①千本プラザ ☎055-962-3313
②長寿福祉課 ☎055-934-4834



歌って元気 ボイストレーニング

とき 令和6年2月25日(日)、12時30分~15時30分
ところ 音楽ホール
内容 健康に役立つボイストレーニング(発声法と呼吸法)、ソプラノ歌手
川島ゆみさんとみんなで一緒に歌う、川島さんの模範演技
定員 200人(先着順)
参加料 2,000円
申込方法 12月22日(金)、9時から電話または住所、氏名、電話番号をファクスで
①NPO法人I BA未来塾 松田さん ☎090-1291-4638 FAX055-967-1309 ②地域自治課 ☎055-934-4807



お問い合わせは
各電話番号へ

応援だって
スポーツだ!!



東レアローズのホームゲーム
観戦ご招待!!

vs パナソニックパンサーズ
@香陵アリーナ R6.1.20・21



沼津市と「パートナーシップ協定」を締結している、男子バレーボールV1リーグ所属・東レアローズが香陵アリーナ(総合体育館)でホームゲームを開催します! 対戦相手は、パナソニックパンサーズ。日本代表が多く所属する両チームの試合は白熱すること間違いなし! 令和6年最初の沼津開催を会場で応援しましょう!



とき 1月20日(土)、14時から
1月21日(日)、14時から
ところ 香陵アリーナ
対象 市内に住むか通勤・通学する人
定員 各65組130人(申込多数の場合は抽選)
応募方法 1月11日(木)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。
①東レアローズ男子バレーボール部 ☎055-989-2412(火~金曜日、9時~17時)(年末年始、祝日を除く)

Vリーグ東レアローズ
ホームゲームご招待!

①ウィズスポーツ課
☎055-934-4843

ぬまづ観光ボランティアガイドと一緒に、沼津の歴史・文化
を学び、様々な魅力を再発見、そして発信してみませんか。

ぬまづ観光ボランティアガイドとは

ぬまづ観光ボランティアガイドは、平成14年2月の設立以来20年にわたり、観光ボランティアガイド活動を継続しています。観光ガイドや市内各種イベントの手伝い、市の花である「はまゆう」の愛護活動など、多岐にわたるボランティア活動に励んでいます。



これらの活動が評価され、令和4年度に「地域活動ボランティア等善行」の分野で知事表彰を受賞しました。

ぬまづ観光ボランティアガイド新入会員養成講座(全5回)参加者募集

基礎知識がなくても大丈夫! ぬまづ観光ボランティアガイドとして活動する人を募集します。

①	とき	時間	場所	内容
①	2/10(土)	10:00~12:00	サンウェルぬまづ	入会説明会
②	2/24(土)	9:30~12:00	千本浜公園、港口公園	潮の音プロムナード(千本浜公園~びゅうお)
③	3/9(土)	9:30~12:00	沼津御用邸記念公園	御用邸記念公園(歴史民俗資料館)
④	3/23(土)	9:30~12:00	沼津駅南口イーラde前	沼津街中(旧東海道、三枚橋城)、明治初頭の沼津
⑤	4/6(土)	9:30~12:00	サンウェルぬまづ	ガイド活動について

申込方法 2月6日(火)までに住所、氏名、年齢、電話番号を明記してはがきまたはファクスで(必着)
※入会説明会への参加が必須です。詳細は、申し込み後にご連絡します。

①ぬまづ観光ボランティアガイド ☎410-0801 大手町1-1-1アントレ2階 沼津観光協会内
☎055-964-1300 FAX055-964-1301

①観光戦略課
☎055-934-4747