



ひろげよう、子育ての輪

『子育て安心 明るい未来のまち』

お問い合わせは
各電話番号へ

イベント 千本プラザ 赤ちゃんDAY
ハワイアンリトミック

英語やハワイアンミュージックに合わせて、親子で身体を動かしましょう。聖隷沼津病院小児科医による講話・質問コーナーでは、赤ちゃんの発育等の相談に応じます。

とき 2月26日(休)、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 25組(先着順)

申込方法 1月22日(休)、11時から専用フォームで

⑩⑩千本プラザ ☎055-962-3313

イベント サンウェルぬまづふれあい交流室
プレパママほっこり交流会

とき 3月7日(土)、10時30分～11時30分

ところ ふれあい交流室

内容 子育て支援センター紹介、おしゃべりタイム、写真立て作成、ふれあい交流室見学等

対象 妊婦とそのパートナー(妊婦のみも可)

定員 10組(先着順)

申込方法 1月23日(金)、9時30分から電話または専用フォームで

⑩⑩サンウェルぬまづふれあい交流室 ☎055-922-1501

イベント ～すべての人に星空を みんなでつながる感動を～
「Proud NUMAZU 子育てフェス!」を開催します!

プラネタリウムや親子ワークショップ、体操、おもちゃ病院、子育てに関する情報や相談コーナーなど、内容盛りだくさんの子育て応援イベントです。親子で一緒に楽しみませんか。

とき 2月1日(日)、10時～15時

ところ サンウェルぬまづ

※詳細は、Instagramをご覧ください。

⑩こども未来創造課 ☎055-934-4842

lectures&classes

講座・教室

スポーツ・クリニック

子どもの笑顔のために

⑩ウイズスポーツ課
☎055-934-4893

地域スポーツで指導している人、これから指導したい人、保護者、中学生以上で運動部等に所属している生徒に向けた講座です。興味・関心に応じて希望の講座を受講できます。

とき	講座	とき	講座
1/24(土)	① 地域クラブの現状と学校との連携	2/22(日)	① スポーツ用具の維持管理
	② クラブ運営における注意点と事故やクレーム対応		② スポーツ用具の簡易点検
1/25(日)	① 身体構造の基礎～筋肉を中心に～	3/8(日)	① チームビルディング～理論と実践を通じた関係づくり～ 実技
	② 運動におけるメリット(発育から高齢者まで)		②
2/8(日)	① スポーツ心理学から考える子どもの発育発達	3/15(日)	① スポーツにつながる筋力トレーニングの基礎基本 実技
	② 子どものやる気を引き出すメンタルトレーニング		② スポーツにつながる筋力トレーニングの応用 実技
2/14(土)	① カラダづくりに必要な食事の摂り方	3/22(日)	① 心肺蘇生法の重要性和実技 実技
	② アスリートの食事「補食の重要性」※試食があります。		② テーピング法 実技

時間 ①14時～15時30分②15時40分～17時10分

ところ 香陵アリーナ

定員 各20人程度

参加料 各500円

申込方法 電話または窓口に直接

※空き状況により当日の受付も可能です。
※実技講座は運動のできる服装でお越しください。
※詳細は、ホームページをご覧ください。

⑩⑩香陵アリーナ ☎055-928-5231

2026ぬまづ消費生活展

日常の中で役立つ、消費生活についての正しい知識を楽しく身に付けられる、消費生活展を開催します。

とき 2月7日(土)・8日(日)、10時～19時

ところ イーラde1階催事場

内容 各種団体のパネル展示、啓発品の配布等
※当日、直接会場へどうぞ。

消費生活サポーター養成講座

沼津市消費生活サポーターとは自身のライフスタイルや知識、経験にあわせ、自ら学び、手に入れた情報を身近な人に伝え、地域を見守る応援団です。

市内で発生する悪質商法や契約トラブル、傾向や対処法を各専門家から学びませんか。

とき(全2回)	内容	講師
① 2月16日(月)	市内の消費者トラブルの事例と対処法	市消費生活相談員
	特殊詐欺の現状と対処法	沼津警察署生活安全課署員
② 2月24日(火)	消費者を守る法律や契約の基礎知識	渡邊洋二郎さん(弁護士)
	消費者トラブル気づきのポイント	市消費生活相談員

時間 13時30分～16時30分

ところ ①市役所8階801会議室②市民文化センター第2練習室

対象 市内に住むか通勤・通学する18歳以上の人

定員 50人(先着順)

申込方法 1月22日(休)から電話、メールまたは専用フォームで

※市内に住み、サポーター登録を希望する人は受講後に登録でき、市から情報が届きます。

⑩生活安心課 ☎055-934-4841 ✉soudan@city.numazu.lg.jp

information

お知らせ

みんなで一緒に 楽しく消費生活!

⑩生活安心課
(消費生活センター)
☎055-934-4841

講座名	とき	ところ	内容	レベル
ダイナミックストレッチング	2/3(火)	片浜地区センター	歩きながら肩甲骨や股関節を動かし、関節可動域を広げる動的ストレッチ	中級
ラダートレーニング	2/6(金)	浮島地区センター	バランス能力や動きを改善して日常生活を快適に	初級～中級
猫背・巻き肩解消と代謝UP!	2/10(火)	静浦地区センター	背中を中心とした上半身を目覚めさせ、姿勢改善と燃える身体づくり!	初級
転ばない体づくり	2/13(金)	原地区センター	体幹・バランスエクササイズで転ばない身体を目指します	初級
体調調整講座	2/17(火)	第三地区センター	身体の気になる部分をほぐして体調を「整え」ましょう!	初級
からだスッキリ講座	2/18(水)	門池地区センター	肩こり・頭痛・腰痛など身体の不調はありませんか?簡単なストレッチで改善!	初級
誰でも楽しめる気軽な健康体操	2/19(木)	第五地区センター	ベルとベルターを使い音楽に合わせて行う全身運動	初級
柔軟性UPヨガ	2/25(水)	第四地区センター	柔軟性を高めて疲れにくくリラックスしやすい身体づくり	初級～中級
じんわりめぐる「ストレッチヨガ」	2/26(木)	第一地区センター	やさしいストレッチ&ヨガで全身めぐるせ、寒さでこわばる身体を整えます	初級
ZUMBA®(承認No.35840)	2/27(金)	金岡地区センター	ラテン系音楽のダンスフィットネス♪	初級～中級

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(高校生を除く)

定員 各24人(先着順)

参加料 各350円

申込方法 1月27日(火)、12時30分から市ホームページにある専用フォームで

※傷害保険に加入の上、参加してください。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

lectures&classes

講座・教室

気軽にチャレンジ 運動講座!

⑩ウイズスポーツ課
☎055-934-4893