

events
催し

春の山で自然を満喫しませんか

お問い合わせは
各電話番号へ

沼津アルプス縦走体験会



沼津アルプスをみんなで楽しく歩いてみませんか。

とき 4月5日(日)、7時~15時
(雨天中止)
集合 6時55分に香貫山香陵台
コース 香貫山香陵台~横山~徳倉山~志下山~小鷲頭山~鷲頭山~大平山~多比口峠~多比バス停(解散)

定員 25人(先着順)
申込方法 3月22日(日)、9時からホームページで

※途中での下山も可能です。
※交通費は自己負担です。
※詳細は、ホームページをご覧ください。

沼津市五十雀山歩会 野原さん
☎090-4403-5214
観光戦略課 ☎055-934-4746



ホームページ

桜の香貫山ウォーク



ガイドが香貫山の歴史や見どころを案内します。

とき 3月29日(日)、9時~12時
(雨天中止)
受付 8時30分~9時に沼津市役所玄関前ピロティ

コース 沼津市役所~狩野川堤防~玉造神社~磨崖仏~香貫山(香陵台~東回り舗装道路~桜台~芝住展望台~香陵台(解散))

持ち物 飲み物、帽子、タオル
※当日、直接受付どうぞ。
※歩きやすい服装と靴でご参加ください。
※詳細は、ホームページをご覧ください。

ぬまづ観光ボランティアガイド 川口さん
☎090-5033-5972
観光戦略課 ☎055-934-4747



ホームページ

次回4月号から

広報ぬまづを刷新します。

発行回数も月1回に、

毎月1日発行に変わります。

☎広報課 ☎055-934-4703



Point 1

紙面のデザインを全面リニューアル

文字を大きく、ゆとりのある字間、行間のレイアウトにして、文章を読みやすくします。
「情報ひろば」は横書きになり、数字やアルファベットも見やすく、読みやすくなります。



Point 2

発行は月1回、1日発行に

毎月1日に発行します。1月号は12月下旬にお届けします。
これからは紙面は見やすく、わかりやすく情報を伝え、市公式LINE、市ホームページなどのデジタル媒体とも連動して市政情報を発信していきます。

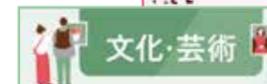
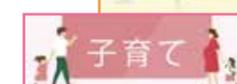
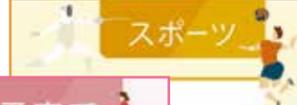
1日



Point 3

読みたい情報を見つけやすく

子育て、スポーツ、文化芸術などの情報をそれぞれ集約したり、「情報ひろば」に載るイベント、お知らせなどはカテゴリ別にテーマカラーで表示したりします。
興味ある情報、欲しい情報が探しやすくなります。



Point 4

沼津のことがもっと身近に

「ぬまづの宝100選さんぽ」「ぬまフォト」「クローズアップ」など沼津の様子を知ることができるコーナーは継続し、市民投稿の写真を紹介する「今月の美しい沼津」など新コーナーもスタートします。
「へえ〜!」と思わず声が出ちゃう、沼津の魅力が再発見できるかも!



lectures&classes

講座・教室



気軽にチャレンジ運動講座

☎055-934-4893

講座名	とき	ところ	内容	レベル
① 椅子に座って筋力アップ	4/3(金)	第三地区センター	筋力アップとストレッチ	初級
② ウォーキングのための筋トレとストレッチ	4/7(火)	原地区センター	いつものウォーキングに筋トレとストレッチをちょっとプラスでもっと元気に!	初級~中級
③ 健康増進太極拳	4/8(水)	第二地区センター	ゆっくり動く太極拳を体験して健康づくりへ	初級
④ シンプルダンスエクササイズ	4/9(木)	片浜地区センター	リズム運動で身体も心もリフレッシュ! シンプルな振付で踊る有酸素運動	初級~中級
⑤ 身体リセットヨガ	4/10(金)	第一地区センター	快適な生活を送れるよう、身体をあるべきところにリセット	初級
⑥ 懐メロ体操	4/11(土)	大岡地区センター	楽しみながら、関節を意識して動きます	初級
⑦ リラックス快眠ヨガ	4/14(火)	第五地区センター	初心者も安心。新生活の緊張やデジタル疲れを夜ヨガでほぐし心地よい眠りへ	初級~中級
⑧ 楽しくエアロビクス&シェイプアップダンス	4/15(水)	門池地区センター	音に合わせて楽しく身体を動かし、有酸素運動と筋トレで体力UP!	初級
⑨ パーソナルトレーナー直伝! ボディメイク	4/16(木)	金岡地区センター	体重を減らしたい、身体を絞りたい人、やり方を伝授します	初級
⑩ スモールボールピラティス	4/21(火)	第四地区センター	ギムニクボールとセラバンドを使ったピラティス	初級~中級

時間 ①②④⑥⑧10時~11時、
③⑤⑦⑨⑩19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 3月25日(水)、12時30分から市ホームページにある専用フォームで
※自身で傷害保険に加入の上、参加してください。



市ホームページ