

患者・家族集中勉強会
「膵がん編」

時 9月30日(木)、13時25分～16時35分
所 県立静岡がんセンター研究所し
おさいホール（長泉町下長窪）
内容／膵がんの概要、検査・診断・
術前措置、手術療法、薬物療法、放
射線治療・陽子線治療、日常生活の
工夫
対 膵がんの患者とその家族等
定 50人（先着順）
申 申込期限／9月24日(木)、17時
（必着）
※ 申込方法等の詳細は、
ホームページをご覧ください。
申 県立静岡がんセンター
055-989-5222
問 健康づくり課（保健センター）
055-951-3480

精神障がい者の家族のための
学習会

同じ悩みを持つ家族が集い、病気
や症状への理解を深め、悩みや不安
を共有できる場です。
時 10月25日(日)、11月1日(日)・8日
(日)・14日(土)・22日(日)、13時～
16時（全5回）
所 サンウェルぬまづ大会議室
対 統合失調症などの精神疾患を持つ
人の家族で3回以上参加できる人
申 10月15日(木)までに電話または
ファクスで
申 まごころ会 杉本さん
055-933-6008
FAX055-933-6021
問 障がい福祉課
055-934-4830
FAX055-934-2631

認知症予防の教室

■ 認知症予防地域講演会と体操
時 10月3日(土)、14時～16時15分
所 浮島地区センター
内容／①寺田誠史医師（てらだ医院
院長）による認知症の基礎知識と予
防のための生活習慣②リハビリ専門
職による脳を活性化するための体操
定 40人（先着順）
申 9月8日(火)、9時から電話で
申 問 長寿福祉課 055-934-4835
■ 認知症ケア向上教室～あなたに
合った脳と身体の元気づくり～
認知症予防のための運動や脳トレ、認
知症患者に対してのケア等を学びます。
時 10月8日(木)・15日(木)・22日(木)、
14時～16時（全3回）
所 浮島地区センター
対 市内に住む医師から運動を禁止され
ていない人（認知症の人も参加可）
定 20人（先着順）
申 9月9日(水)～25日(金)に電話で
申 問 県健康福祉交流プラザ（シンコー
スポーツ棟）（9時～20時）
055-973-7000
問 長寿福祉課 055-934-4835

ひとり親家庭のための就業
支援セミナー・個別相談会

時 10月18日(日)
内 容 時 間
① ひとり親のためのライ
フプランセミナー～私
の未来を考えよう～ 10:00～
12:00
② 法律（弁護士）・生活・
就業の個別相談 9:30～
16:00
所 沼津労政会館（高島本町）
対 ひとり親家庭の父母、寡婦、子供が
いて離婚を考えている人
定 ①15人②10人（先着順）
申 9月8日(火)、9時から電話で
※ 空きがあれば当日受付も可能です。
※ 託児があります（要予約）。
※ 詳細は、ホームページをご覧ください。
申 問 ひとり親サポートセンター
054-254-1191
問 こども未来創造課 055-934-4868

短期手話講座

手話や聞こえない障がいについて
学びます。
と き（毎週金曜日） 時 間
①夜の部 10/2～ 19:00～
11/6（全6回） 21:00
②昼の部 10/30～ 10:00～
12/4（全6回） 12:00
所 サンウェルぬまづ大会議室
対 市内に住むか通勤・通学する高
校生以上の人
定 各30人（申込多数の場合は抽選）
申 ①9月30日(木)、②10月28日(木)ま
でに電話またはファクスで
問 手話言語条例推進協議会
市川さん 055-952-2787
申 問 障がい福祉課
055-934-4830
FAX055-934-2631

【社会福祉協議会・沼津信
用金庫共催】終活セミナー

自身が元気なうちに備えておきた
い終活や家族信託などについて専門
家が分かりやすく説明します。
時 ①10月5日(月)②13日(火)、14時～
15時30分
所 サンウェルぬまづ大会議室
内容／①やってよかった7つの終活
②家族信託ってなに？
講師／①田島友子さん（株）はるかぜ
代表取締役）②松本康男さん（一
社）家族信託普及協会執行役）
定 各50人程度（先着順）
申 9月8日(火)、9時から
電話、メールまたは
ホームページにある
専用フォームで
申 問 沼津市社会福祉協議会（成年
後見支援センター）
055-924-4455
✉kenriyogo@numazu-shakyo.jp
問 福祉企画課 055-934-4824

シニア向けの教室

■ シニア向けクラフト教室
和紙やトレーシングペーパーで、
グリーティングカード2種類とオリ
ジナル封筒を作ります。
時 9月25日(金)、10時～12時
所 原地区センター
対 市内に住む65歳以上の人
定 20人（申込多数の場合は抽選）
申 9月11日(金)、21時ま
でに専用フォームま
たは電話で
■ いきいき足腰づくり運動教室
ストレッチや筋トレ、簡単な手指
体操など、無理なく取り組める教室
です。
時 10月16日・23日・30日の金曜
日、14時～15時15分（全3回）
所 浮島地区センター
対 市内に住む65歳以上で医師から
運動を禁止されていない人
定 30人（申込多数の場合は抽選）
申 9月30日(木)、21時ま
でに専用フォームま
たは電話で
■ 第1期ノルディックウォーキング
ぬまづの宝100選に選ばれた場所
でノルディックウォーキングを体験
してみませんか。
時 10月21日(水)、9時30分～12時
（雨天順延）
所 門池公園
対 市内に住む65歳以上で医師から
運動を禁止されていない人
定 30人（申込多数の場合は抽選）
申 9月30日(木)、21時ま
でに専用フォームま
たは電話で
※ ノルディックポールの貸出は無
料です。
◆ いずれも
申 問 香陵アリーナ
055-928-5231
問 長寿福祉課 055-934-4835

シルバー人材センターの
セミナー・講習会

■ 暮らしの片づけセミナー
暮らしを楽しむ
片づけのコツを学び
ます。
時 10月15日(木)、
13時30分～15時
所 高齢者就業センター研修ルーム
海（千本プラザ内）
内容／片づけの基本や物の持ち量・
配置、「好き」を知ることから始め
る片づけを学ぶ
講師／西川明美さん（暮らし工房
yamaneco代表）
定 20人（先着順）
申 9月16日(水)、9時から電話で
■ 襖・障子の張り替え講習会
襖や障子の張り替え技術を学び、
自宅での張り替えに生かします。
時 10月15日(木)・16日(金)、9時～
16時（全2回）
所 高齢者就業センター（千本プラザ内）
講師／鈴木一二三さん
（表装師）
定 10人（申込多数
の場合は抽選）
申 9月24日(水)、9時
～30日(木)、16時に電話で
■ 健康講習会
筋膜ケアで筋肉の緊張を解きほぐ
し、自然で正しい姿勢や呼吸を整え
ましょう。
時 10月26日(月)、13時30分～15時
所 高齢者就業センター研修ルーム
松（千本プラザ内）
講師／眞野知美さん（健康運動指導士）
定 13人（申込多数の場合は抽選）
持 ヨガマット、
バスタオル2枚
申 9月29日(火)、
15時までに電話で
◆ いずれも
対 市内に住む60歳以上の人
申 問 沼津市シルバー人材センター
055-964-1153

学び・カルチャー

障がいのある人のための
スポーツ教室

■ ボッチャ教室
時 10月17日(土)、10時～11時
所 金岡地区センター会議室2・3・4
対 市内に住む身体障害者手帳また
は療育手帳を持つ18歳以上の人
定 12人（申込多数の場合は抽選）
料 300円（保険料）
持 飲み物、タオル
申 10月1日(木)までに電話または
ファクスで
申 問 生活支援センターあしたか
055-923-7981
FAX055-923-7985
問 障がい福祉課
055-934-4830
FAX055-934-2631
■ バドミントン教室
時 10月23日(金)・30日(金)、11月20
日(金)・27日(金)、18時30分～20
時30分（全4回）
所 香陵アリーナ多目的アリーナ
対 市内に住むか通勤・通学・通所
し、身体障害者手帳・療育手
帳・精神障害者保健福祉手帳の
いずれかを持つ人
定 20人（申込多数の場合は抽選）
申 10月2日(金)、17時までに専用
フォームまたは住所・氏名・電
話番号を明記してファクス、
メール、電話で
申 問 障がい福祉課
055-934-4830
FAX055-934-2631
✉syohuku@city.numazu.lg.jp



専用フォーム



専用フォーム



専用フォーム



専用フォーム