



シニア向け

お知らせ

沼津市シルバー人材センター からのお知らせ

■ 新規会員募集

シルバー人材センターでは、働く意欲のある高齢者の就業を支援しています。シルバー人材センターに入会し、皆さんの経験や能力を地域づくりに活かしてみませんか。

対 市内に住む概ね60歳以上で健康な人
申 電話またはホームページで申し込み後、個人面談

■ 高齢者にふさわしい仕事を引き受けます

家庭や事業所など高齢者でもできる軽易な仕事を引き受けます。料金等の詳細はお問い合わせください。内容／草刈り、草取り、植木の剪定、屋内外の清掃、家事援助、襖・障子の張替え、訪問理髪、筆耕、その他軽作業

申 電話、ファクスまたはメールで

◆ いずれも

※ 詳細は、お問い合わせいただくかホームページをご覧ください。

申問 沼津市シルバー人材センター
☎055-964-1153



ホームページ

募 集

シニアソフトボール大会 参加チーム

時 11月15日(日)、8時30分から
(雨天の場合は22日(日)に延期)

所 大岡公園内運動場、大岡南小学校運動場

対 監督・選手とも昭和52年4月1日以前に生まれた人で編成された小学校区単位のチーム（監督1人、選手20人以内）

申 10月14日(水)、17時までに市ホームページまたは市役所7階ウィズスポーツ課にある所定の用紙を直接、郵送またはメールで（必着）
※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。

申問 沼津市スポーツ推進委員連絡協議会事務局（ウィズスポーツ課内）
☎055-934-4875



ホームページ



夕景

撮影者：たか



ぬまづ
フォトストック&ビューア

アクティブウォーキング＆ ながら運動＜牛臥山公園＞

特別な道具は不要！普段の散歩や生活し“ながら”気軽に取り入れられる運動を実践します。

時 11月19日(木)、9時30分～12時
所 牛臥山公園

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 10月23日(金)、21時までに専用フォームまたは電話で

申問 香陵アリーナ
☎055-928-5231
問 長寿福祉課 ☎055-934-4835



専用フォーム

ニュースポーツを楽しもう！

ボッチャとファミリーバドミントンを一緒に楽しみましょう！

時 11月11日(水)、10時～12時
所 香陵アリーナ多目的アリーナ

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 10月23日(金)、21時までに専用フォームまたは電話で

申問 香陵アリーナ
☎055-928-5231
問 長寿福祉課 ☎055-934-4835



専用フォーム

シニア向けクラフト教室

フェルト製のお家にクリスマスの装飾をして、オリジナルのクリスマスハウスを作ります。

時 11月30日(月)、10時～12時
所 香陵アリーナ多目的室

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 11月13日(金)、21時までに専用フォームまたは電話で
申問 香陵アリーナ
☎055-928-5231

問 長寿福祉課 ☎055-934-4835



専用フォーム

スマホで楽しく脳トレ講座

スマートフォンを使って楽しく脳を活性化してみませんか。

と き (全3回)	時間
1期 11/11(水)・18(水)・25(水)	10:00～11:15
2期 11/19(木)、12/3(木)・10(木)	10:00～11:15

所 1期＝千本プラザ大会議室
2期＝サンウェルぬまづ大会議室
対 市内に住む65歳以上の人
定 各15人（申込多数の場合は抽選）
申 10月23日(金)、17時までに電話で
申問 ルネサンス・トーア沼津（火～金曜日、11時～17時）
☎055-952-2233

問 長寿福祉課 ☎055-934-4835



わくわく！脳が喜ぶ リズム体操教室

筋力トレーニング×リズム体操で脳を活性化！座った状態で気軽にできる運動教室です。

時 11月6日～27日の毎週金曜日、10時～11時15分（全4回）

所 静浦地区センター
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 10月23日(金)、21時までに専用フォームまたは電話で

申問 香陵アリーナ
☎055-928-5231
問 長寿福祉課 ☎055-934-4835



専用フォーム

体操講習会

ストレッチと筋力トレーニングで腰痛を予防し、元気に動ける身体づくりを目指します。

時 11月24日(火)、9時30分～11時
所 千本プラザ軽運動室
講師／小泉敏枝さん（ウエルネスマネージャー）

対 市内に住む60歳以上の人
定 15人（先着順）
申 10月20日(火)、9時から電話で
申問 沼津市シルバー人材センター
☎055-964-1153

そば打ち講座

そば打ちの基本を学びながら、手作りの楽しさを体験してみませんか。初心者も参加できます。

講師の指導を受けながら、そば打ちの工程を楽しく学びましょう。

時 11月6日～12月11日の金曜日、13時30分～16時30分（全6回）

所 高齢者就業センター交流スペース桜（千本プラザ内）他
対 市内に住む概ね55歳以上でそば打ち未経験の人

定 12人（先着順）
￥ 3,000円（材料費）
申 10月21日(水)、9時～23日(金)、17時に電話で

申問 沼津市シルバー人材センター
☎055-964-1153



講座・教室

シニア向けパソコン中級講習会

ワード・エクセルの基本や生活に役立つ応用まで、実際にパソコンを操作しながら学んでみませんか。

時 11月10日(火)～12日(水)、9時～16時（全3回）

所 高齢者就業センター研修ルーム海（千本プラザ内）
対 市内に住む60歳以上でローマ字入力ができる人
定 16人（申込多数の場合は抽選）
申 10月1日(木)、9時～15日(木)、16時に電話で

※ 過去に受講した人は参加できません。

申問 高齢者就業センター（沼津市シルバー人材センター内）
☎055-964-1153

認知症予防の教室

■ 認知症予防地域講演会と体操

時 11月21日(土)、14時～16時15分
所 静浦地区センター

内容／①大山一孝医師（大山クリニック）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 10月13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 11月19日(水)・26日(水)、12月3日(水)、14時～16時（全3回）

所 静浦地区センター
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 10月13日(火)～30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