沼津市　生きがいづくり推進事業

シニア向け講座のご案内

沼津市に在住で65歳以上の方が対象の教室です

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。

- 日時　12月2・9・16・23日㈬ 14:00～15:15　全4回
- 場所　金岡地区センター
- 定員　30名
- 締切　11月20日㈮ 21時まで

いきいき足腰づくり運動体操教室

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運動教室です。

- 日時　12月7・14・21日㈪ 13:00～14:15　全3回
- 場所　香陵アリーナ　武道場
- 定員　30名
- 締切　11月20日㈮ 21時まで

シニア向けクラフト教室

今年収穫した稲穂を使ってミニお飾りを作ります。
水引で「あわじ結び」「梅結び」を作り、使い方をお伝えします。

- 日時　12月4日㈮ 10:00～12:00
- 場所　香陵アリーナ　多目的室
- 定員　20名
- 締切　11月20日㈮ 21時まで

裏面の講座もご覧ください

主催：沼津市 市民福祉部 長寿福祉課　　運営：ミズノスポーツサービス株式会社

ラテン系ダンスプログラム

音楽に合わせて楽しく身体を動かすダンスフィットネスZUMBA®
シニア向けにアレンジしたプログラムで安心して楽しめます。

- 日時　12月15日㈫ 10:00～12:00
- 場所　香陵アリーナ 多目的アリーナ
- 定員　30名
- 締切　11月27日㈮ 21時まで

ノルディックウォーキング 千本浜公園

2本のポールを使い、全身運動を行うノルディックウォーキング
千本浜公園から防潮堤まで約3.2kmのコースです。

- 日時　12月8日㈫ 9:30～12:00 雨天順延
- 場所　千本浜公園 八角池集合
- 定員　30名
- 締切　11月20日㈮ 21時まで

講座の詳細 ・ お申し込み方法

対象	沼津市在住の65歳以上の方 且つ、運動教室は医師から運動を禁止されていない人
受講料	無料　※ノルディックポールの貸出も無料です
お申込	お電話・香陵アリーナ1階受付・申込フォームにて ※お申し込み多数の場合は抽選となります。 ※定員に満たない場合は、追加申込を承ります。

※教室中に報告書に使用する写真を撮影いたします。ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

※お申し込みの際にご提供いただく個人情報の取り扱いについては、沼津市及び運営事業者であるミズノスポーツサービス株式会社にて厳重に管理し、当事業以外での使用はいたしません。
個人情報保護に関する法令、国が定める指針、その他の規範を遵守いたします。
また、法令で定める場合を除き、本人の同意なしに第三者への提供は行いません。

わくわくリズム体操
いきいき足腰づくり
クラフト
ラテン系ダンス
ノルディック

お申込み
お問い合わせ

香陵アリーナ（沼津市総合体育館）
TEL:055-928-5231　〒410-0832 静岡県沼津市御幸町15-1