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

いきいき足腰づくり運動

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。



10月16・23・30日 (金)
14:00～15:15　（全3回）

ノルディックウォーキング



北欧フィンランドでスタートした、2本のポールを使ったウォーキングです。
運動不足を解消したい人におすすめ。

10月21日 (水) 9:30～12:00

詳細は裏面をご覧ください

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

沼津市　生きがいづくり推進事業

講座の詳細 ・ お申し込み方法

	いきいき 足腰づくり運動	ノルディック ウォーキング
日時	10月16・23・30日㈮ 14:00～15:15	10月21日 ㈬ 9:30～12:00 雨天、順延又は中止の可能性あり
場所	浮島地区センター 大会議室	門池公園 公園内1周 約3.2kmコース
定員	30名	30名
対象	沼津市在住の65歳以上の方 且つ、医師から運動を禁止されていない人	
受講料	**無料** ノルディックウォーキングのポールレンタルも無料	
申込	お電話　又は　香陵アリーナ1階受付	
申込 期限	10月15日 ㈭まで	10月20日 ㈫まで

※教室中に報告書に使用する写真を撮影させていただきます。ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。

※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。

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