

シニア世代の新たな挑戦！
夢ある人づくり塾

リタイアは引退ではありません。タイヤをはきかえ、人生の新たなステージに挑戦する「夢ある人」を応援します。

「第二の人生」を自分らしくいきいき生活していくためにどうすればいいかを、グループワークを交えながら楽しく学びます。
 ところ サンウェルぬまづ大会議室
 講師 原田和正さん (NPO 法人静岡団塊創業塾理事長)
 対象 50～70歳代の人 (全5回中4回以上参加できる人)
 定員 40人 (先着順)
 申込方法 10月8日(木)、9時から電話で



	とき(全5回)	内容
①	10/29(木)、18:30～20:30	超高齢社会と自分の可能性を知る
②	11/ 5(木)、18:30～20:30	豊かなセカンドライフの条件と社会参加について考える
③	11/12(木)、18:30～20:30	ゲーム感覚で楽しみながら自分自身を見つめる
④	11/20(金)、18:30～20:30	コミュニケーションについて学ぶ
⑤	11/26(木)、18:30～20:30	今後の目標と計画を決める

長寿福祉課
055-934-4835

からだポカポカ運動講座

今年の秋冬は、自分のからだをリセット！親子で楽しく運動遊び！！

ところ 市民体育館
 対象 ① H26.11-H27.3生まれの子と保護者 ④～⑨ 20人
 ② H26.4-H26.10生まれの子と保護者 ⑩⑪ 30人
 ③ H25.4-H26.3生まれの子と保護者 ⑫ 10人
 ④～⑪ 18歳以上の人 ⑬ 10人
 定員 ①～③ 25組 ⑭ 10組
 参加料 ①～③ 300円④⑤⑩⑪ 900円⑫～⑬ 1,500円
 申込方法 10月13日(火)、9時から直接または電話で

講座名	とき	時間	内容
① 親子ふれあい体操はいはいコース	10/26(月)	10:00-11:00	手あそび、風呂敷を使った親子運動あそびなど
② 親子ふれあい体操1歳よちよちコース	10/21(水)	10:00-11:00	
③ 親子ふれあい体操2歳わんぱくコース	11/4(水)	10:00-11:00	
④ 関節メンテナンス	11/20(金)・27(金)、12/4(金)(全3回)	13:30-14:30	肩、ひざ、腰にアプローチしたケアとトレーニング
⑤ 関節メンテナンス(夜間)	11/2(月)・16(月)・30(月)(全3回)	19:15-20:15	
⑥ ストレッチボール	10/26(月)、11/2(月)・9(月)・16(月)・30(月)(全5回)	9:15-10:15	ストレッチボールを使用して身体のゆがみをリセット
⑦ ストレッチボール(夜間)	10/20(水)・27(水)、11/10(水)・17(水)・24(水)(全5回)	19:15-20:15	
⑧ ピラティス	10/26(月)、11/2(月)・9(月)・16(月)・30(月)(全5回)	10:30-11:30	ピラティスで身体のこわばりを緩め、弱化する部位を強化
⑨ ピラティス(夜間)	10/30(金)、11/13(金)・20(金)・27(金)、12/4(金)(全5回)	19:15-20:15	
⑩ ヨガ	11/19(木)・26(木)、12/3(木)(全3回)	10:00-11:00	呼吸とポーズで心と身体のこわばりを解消
⑪ ヨガ(夜間)	11/12(木)・19(木)・26(木)(全3回)	19:15-20:15	

スポーツ振興課(市民体育館)
055-922-7200

フェイスブックで沼津の旬な情報を入りましょう！

パソコンや携帯電話等で見られる市公式フェイスブック(愛称: Numazu Topics!)は、沼津のイベント情報や旬な情報をリアルタイムに発信しています。



平成23年の開始以来、季節の風景やイベント情報を発信し、多くの皆様の「いいね!(登録)」をいただきました。そして、ついに2,000いいね!を達成しました(いいね!の65%が市内に住む人です)。

フェイスブックは電子メールさえあれば簡単に始められます!今すぐ登録して沼津の最新情報を入手しよう!

登録方法: 携帯電話等からQRコードを読み込むか、パソコンでホームページアドレスを入力して登録画面へ
<http://www.facebook.com/numazucity>

「いいね!(登録者数)」は県内第5位!

自治体名	登録数
1 浜松市	6,100人
2 静岡市	3,184人
3 富士宮市	3,002人
4 牧之原市	2,225人
5 沼津市	1,930人

静岡県内自治体公式フェイスブックの登録者数(平成27年8月末、沼津市調べ)

「いいね!」増加数は県内トップ!

自治体名	増加数
1 沼津市	423人
2 富士宮市	419人
3 静岡市	404人
4 浜松市	376人
5 掛川市	282人

平成27年4月から8月の登録者の増加数(平成27年4月～8月、沼津市調べ)

1,000いいね!を超える記事も!
 この夏の人気記事ランキング! (8月末現在)

1位 狩野川の夜空に大輪の花が咲きました 1,007いいね!
 狩野川花火大会を栈敷からパチリ。

2位 沼津自慢フェスタを開催します! 721いいね!
 9月に行われた沼津自慢の食の祭典の告知記事。

3位 7月25日(土)・26日(日)は沼津夏まつり・狩野川花火大会! 671いいね!
 沼津最大のイベントのPRポスター。

広報広聴課
055-934-4703

「歯っぴーフェスティバル」開催

とき 11月7日(土)
 9時～12時
 ところ サンウェルぬまづ

歯の健康づくりコーナー

◆親子の健口広場
 内容 1歳6カ月児から就学前までの子のフッ素塗布と保護者の歯周病検診
 ※3カ月以内にフッ素塗布をしている場合は受けられません。
 定員 50組(先着順)
 ●歯周病検診
 内容 20歳以上の人の歯周病検診

測定コーナー

◆血管美人
 内容 体内を流れる血液の観察
 定員 50人(先着順)
 ●体組成測定
 内容 体脂肪率、筋肉量等の測定

ぬまづ健康マイレージ紹介コーナー

●ポイントシートの配布と説明
 内容 「ぬまづ健康マイレージ」のポイントシートを配布し、事業の趣旨やポイントの貯め方などを説明

キッズコーナー

◆集まれ!はいはいBaby!!はいはいレース
 内容 はいはいでゴールまで向かうレース
 対象 はいはいができる赤ちゃん(歩行ができる子どもは参加できません)
 ●紙芝居・演劇上演
 内容 むし歯予防劇「よぼうさん」、受動喫煙予防紙芝居「たばこばいばい」などの上演

他にも楽しいコーナーがたくさん!

運動体験コーナー(体力測定や筋力チェック等)、心のリフレッシュコーナー(ストレスチェック)、健康クイズコーナー等

◆のコーナーは事前申し込みです

申込方法 10月8日(木)、9時から電話で
 ※その他のコーナーは当日、直接会場どうぞ。

健康づくり課(保健センター)
055-951-3480