

講座・教室

運動体験講座

① スポーツ振興課(市民体育館) 0555・9222・7200
生活習慣を見直して、自分の身体と向き合ってみませんか。

Table with 3 columns: とき, 講座名, 定員. Lists activities like 'ウェーブ ストレッチング' and 'コンディショニング'.

② ウェーブストレッチリングを使用し姿勢の改善と疲労回復を図る
③ パレエストレッチ
④ リンパマッサージ



広報めまつ 検索

広報めまつ 検索 が付いている記事は、市ホームページの「広報めまつ」から詳細をご覧いただけます。

TSUNAGARI@インザパーク バランスコーディネーション

① 生涯学習課(青少年係) 0555・9344・4871
簡単なストレッチや筋力トレーニング等を組み合わせて、身体機能の改善を目的とした講座です。

② 市立病院市民公開講座
講師 高尾朋之さん(ヨガインストラクター)
対象 市内に住むか通勤する18〜39歳の人(平成31年4月1日現在)

③ 障害のある人のためのスイーツ教室
④ 生活支援センターあしたか
0555・9233・7981

⑤ 障害福祉課(支援係)
0555・9344・4830
0555・9344・2631

募集

春のみどりまつり出店者

① 沼津市緑化推進実行委員会事務局 (緑地公園課内)
0555・9344・4796

韓国語・英会話講座

① 国際文化交流協会 前田さん
090・6489・2800

Table with 3 columns: 講座, 時間. Lists '韓国語入門' and '韓国語初級'.

② 英会話初級
③ 英会話中級
19時30分〜20時30分

⑥ サンウエルぬまつ調理室
対象 市内に住み療育手帳を持つ18歳以上の人

シニアのための交通安全教室

⑦ サンウエルぬまつ
0555・9222・2020

⑧ 社会福祉課(福祉企画室)
0555・9344・4824

⑨ シルバー人材センターの講座
0555・9644・1153

⑩ 沼津市シルバー人材センター
0555・9644・1153

沼津燦々スリィオンズバスケットボール交流大会参加者

⑪ 沼津市バスケットボール協会 山本さん
090・4268・8111

⑫ スポーツ振興課(市民体育館)
0555・9222・7200

⑬ 観光戦略課(観光企画係)
0555・9344・4747

⑭ 観光戦略課(観光企画係)
0555・9664・1300

⑮ 観光戦略課(観光企画係)
0555・9664・1300

⑯ 認知症予防講座〜認知症の予防方法と正しい知識について〜
0555・9344・4812

きもの着付けレッスン

⑰ 沼津御用邸記念公園東附属邸
0555・9344・4796

⑱ 緑地公園課(利用推進係)
0555・9344・4796

⑳ 富士・沼津・三島3市博物館講座「狩りに生きた箱根・愛鷹の人々」
0555・9711・8228

㉑ 歴史民俗資料館
0555・9344・4812

催し

明るい選挙啓発習字・ポスター作品展

⑳ 選挙管理委員会事務局
0555・9344・4815

山口源賞授賞式及び山口源賞展

㉑ モンミユゼ沼津
0555・9522・8711

㉒ 文化振興課(文化事業係)
0555・9344・4812

㉓ 山口源賞展・版画講座作品展
0555・9344・4796

㉔ 山口源賞展・版画講座作品展
0555・9344・4796