

香陵アリーナ
スポーツ教室

香陵アリーナ

055-928-5231

ウイズスポーツ課

055-934-4893



| 教室名 | とき | 曜日 | 時間 | 内容 | 対象 | 定員 | 参加料 |
|---------------------|------------------|-----|-----------------|------------------------|--------------|-----|--------|
| 合気道教室 (全10回) | 8月25日~ 12月22日 | 日 | 9:30~ 11:30 | 基本技、捌き、受け 身の修得※道着着用 | 中学生以上 の人 | 20人 | 5,000円 |
| 柔道教室(週2回) (全25回) | 8月2日~ 11月26日 | 火・金 | 18:30~ 20:00 | 基礎体力作り、受け 身、乱取り、作法 | 5歳以上の 初心者 | 20人 | 7,500円 |

対象 市内に住むか通勤・通学する人
ところ 香陵アリーナ
持ち物 飲み物、タオル、運動のできる服装
申込方法 ①7月15日(木)までに往復はがきに
右記を明記して郵送(必着)
②7月8日(月)、10時
~7月15日(木)、21時
に専用フォームで

※医師から運動を禁止されている人は参加
できません。
※傷害保険に加入の上、参加してください。

※申込多数の場合は抽選です。
※専用フォームで申し込む人は、参加の可
否の案内メール (@shisetsu-form.mizuno.
jp) を受信可能にしてください。
※参加の可否及び参加料納入については、
7月25日(木)以降にご案内します。

| | | |
|----|-------------------------------------|--|
| 往信 | 〒410-0832 沼津市御幸町15-1 香陵アリーナ 行 | ※何も記入 しないで ください。 |
| 返信 | 郵便番号 あなたの住所 あなたの名前 | ①教室名 ②氏名(ふりがな) ③生年月日 ④性別 ⑤年齢 ⑥住所 ⑦電話番号 |



気軽にチャレンジ
運動講座

ウイズスポーツ課

055-934-4893

| 講座名 | とき(全2回) | 曜日 | ところ | 内容 | 運動レベル |
|--------------------------------|---------------|----|--------------|--|-----------|
| ① 美ボディメイク | 7月17日 24日 | 水 | 第一地区 センター | ヨガとバレエエクササイズ で美しい姿勢をつくる | 初級~ 中級 |
| ② 太極舞 | 7月18日 25日 | 木 | 大岡地区 センター | 気功法や中国舞踊をアレ ンジした動き | 初級 |
| ③ 姿勢改善骨盤 トレーニング | 7月19日 26日 | 金 | 内浦地区 センター | 骨盤の歪みを改善して日常 生活を快適に | 初級~ 中級 |
| ④ からだほぐしと 簡単ボクシング エクササイズ | 7月30日 8月6日 | 火 | 今沢地区 センター | 動きやすく、自律神経を整 えるからだほぐしとボクサ サイズ | 初級 |
| ⑤ ナチュラル歩行 | 7月31日 8月7日 | 水 | 第三地区 センター | 全身を使った自然な歩き方 のエクササイズ | 初級~ 中級 |
| ⑥ ウォーキング エクササイズ | 8月1日 8日 | 木 | 門池地区 センター | ノルディックポールを使っ たウォーキングとリズムに 合わせてエクササイズ | 初級 |
| ⑦ 代謝を上げる ボールトレ ニング | 8月2日 9日 | 金 | 金岡地区 センター | ジムニクボールを使い、肩 甲骨・股関節の可動域を広 げ、体幹を意識した筋トレ | 初級 |

時間 ②④10時~11時
①③⑤⑥⑦19時15分~20時15分
対象 市内に住むか通勤・通学する18歳
以上の人(高校生を除く)
定員 各24人(先着順)
参加料 各700円
申込方法 7月10日(水)、12時30分
から市ホームページに
ある専用フォームで
市ホームページ

※傷害保険に加入の上、参加してください。



自身の健康を守るためには、自分の身体に向き合うことが重
要です。健診などで健康状態を確認したり予防接種を受けたり
しましょう。



予約はお済みですか？沼津市健康診査を受けましょう

対象者には6月上旬に「沼津市健康診査受診券」を送りました。受診券が届かなかつたり
紛失したりして再発行を希望する人は、保健センターまでご連絡ください。

健診は10月31日(木)まで実施しています。期間の後半は混雑が予想されますので、早めに受
診しましょう。

※実施医療機関等の詳細は、広報ぬまづ6月1日号と同時配布の「特定健診・がん検診のご
案内」または市ホームページをご覧ください。

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券

下記の対象者に、検診が無料で受けられるクーポン券を送りました。この機会に受診し
ましょう。

◆子宮頸がん検診(頸部のみ)

対象 21歳(平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれ)の女性

◆乳がん検診

対象 41歳(昭和58年4月2日~昭和59年4月1日生まれ)の女性



歯周病検診を受けましょう



むし歯や歯周病を予防するためには、毎
日のお口のケアと、定期的な検診が必要で
す。歯を失う原因の第1位は歯周病です。
歯周病は自覚症状が乏しいため、治療が遅
れてしまうケースが増えています。検診に
よる早期発見・早期治療が重要です。

この機会に歯周病検診でお口のチェッ
クを受けましょう。

とき ①7月17日(水)・18日(木)・23日(火)・
24日(水)、8月24日(土)、9月21日(土)、
10月1日(火)・2日(水)、11月16日(土)、
12月7日(土)

②7月19日(金)・20日(土)

時間 ①9時~11時15分、13時~15時15
分②9時15分~11時15分、13時~
15時15分

ところ ①保健センター
②サンウェルぬまづ4階

内容 歯周病検査(歯周ポケットの測定
等)、むし歯の有無

対象 市内に住む20歳以上の人

※当日、直接会場へどうぞ。

肝炎ウイルス検診を受けましょう

7月22日(月)~28日(日)は「肝臓週間」、7月
28日(日)は「日本肝炎デー」です。肝炎は症状
が出にくく、自覚症状が少ないことが感染
の拡大に影響しています。早期発見・早期
治療が、重症化の予防や完治に繋がります。
市では、10月31日(木)まで肝炎ウイルス検
診を実施しています。この機会にぜひ検診
を受けましょう。

対象 肝炎ウイルス検診を受診したこと
がない40歳以上の人

※節目対象者(令和6年度に41歳・46歳・
51歳・56歳・61歳になる人)は、無料で
検診を受けることができます。

※詳細は、お問い合わせください。

予防接種券発行等の休日窓口

紛失や転入等で接種券が手元になく、平
日に手続きができない人のために休日窓口を
開設します。

とき 7月20日(土)、8時30分~12時

ところ 保健センター

内容 定期予防接種券発行(子供・成人)、
予防接種についての相談等

持ち物 子供=母子健康手帳
成人=本人確認書類(運転免許証等)

※当日、直接会場へどうぞ。



健康づくり課
(保健センター)

055-951-3480