

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。

生涯健康！笑顔で心豊かに暮らそう  
保健センターインフォメーション



健康づくり課  
(保健センター)

055-951-3480