

お知らせ

千本プラザからの
お知らせ



ホームページ

長寿福祉課
055-934-4834

赤ちゃんDAY「赤ちゃんご機嫌」親子体操」



歌やリズムに乗って、正しい姿勢で身体
のストレスが少ないエクササイズでリフレ
ッシュ。聖隷沼津病院小児科医による、講
話・質問コーナーも開催し、発育や病気等
の心配事にお答えします。

とき 9月26日(木)、10時30分～11時30分
ところ 集会室
対象 1歳未満の乳児とその保護者
定員 25組(先着順)
持ち物 床に敷くバスタオル
申込方法 8月23日(金)、11時から
専用フォームで



専用フォーム

◆いずれも

※詳細は、ホームページをご覧ください。 千本プラザ 055-962-3313

0歳からのコンサート



赤ちゃんから大人まで世代に関係なく、
みんなで楽しめるコンサートです。

赤ちゃんが泣いてもぐずっても大丈夫！
とき 9月21日(土)、10時～11時
ところ 音楽ホール
出演 酒井静香さん(ヴァイオリン)、藁
科基輝さん(コントラバス)、峯松
由貴さん(ピアノ)、村松日登美さ
ん(うた)
定員 200人(申込多数の場合は抽選)
申込方法 9月3日(火)、10時まで
に専用フォームで



専用フォーム



美しい自然に囲まれた市民の森でロープワークやたき火につ
いて学んでみよう！

市民の森 キャンプ教室

とき 9月16日(祝)、13時～16時30分
(受付は12時30分から)(雨天中止)
ところ 市民の森(西浦河内)
対象 小学生以上の人(小・中学生は保護者同伴)
定員 5組程度(申込多数の場合は抽選)
講師 馬場龍一さん(エコツアーガイドLINKS)
参加料 1人300円(保険料他)
持ち物 飲み物、レジャーシート(1辺が2m以上
のもの)、軍手、着替え、タオル、おやつ等

申込方法 参加者全員の住所・氏名・電話番
号(当日連絡が取れる番号)・年齢・
教室名(キャンプ)を明記して往復
はがきで郵送、ファクスまたはメ
ールで
申込期限 8月30日(金)(消印有効)
※動きやすい服装でお越しください。
〒410-8601 沼津市役所 FAX055-933-1412
ryokuti@city.numazu.lg.jp

無料で楽しめる森の中のキャンプ

予約をすれば、誰でも利用できるキャン
プ場「市民の森」。
8月31日までは毎日利用でき、テントサ
イト・ケビン棟・バーベキュー場、全て無
料で使えます。また、バーベキュー場は11
月まで利用可能です。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。



講座・教室

みんなで楽しむ
アウトドア体験



ホームページ

緑地公園課
055-934-4795

お知らせ

元気で健康な
セカンドライフを！

長寿福祉課
055-934-4834

健康講習会



家でも取り組みやすいトレーニング方法
を学び、運動不足を解消しましょう！

とき 9月24日(火)、13時30分～15時
ところ 高齢者就業センター研修ルーム松
(千本プラザ内)
対象 市内に住む60歳以上の人
テーマ 肩こりさんのセルフメンテナンス
～凝りはどこからやってくる？～
講師 眞野知美さん(健康運動指導士)
定員 13人(申込多数の場合は抽選)
持ち物 飲み物、タオル、筆記用具
申込方法 8月30日(金)、17時までに電話で
沼津市シルバー人材センター
055-964-1153

高齢者作品展への作品募集



絵画、書、写真、陶芸、手芸、工芸品な
どの作品を募集します。作品は、9月14日
(土)～16日(祝)に千本プラザで展示します。
対象 市内に住む60歳以上で、沼津市老
人クラブ連合会(すこやか沼津)会
員以外の個人またはグループ
申込方法 市役所別館長寿福祉課または千本
プラザにある所定の用紙を直接
申込期限 9月6日(金)、17時
※作品の搬入日は9月13日(金)、搬出日は9
月17日(火)で、時間はいずれも9時30分～
11時です。
※作品の販売はできません。
長寿福祉課 055-934-4834

募集

沼住クエスト2
参加者募集

移住者
大歓迎

政策企画課
055-934-4813

沼津の魅力が詰まったツアーを通じて市民の皆さんと移住者
の皆さんが交流するイベント「沼住クエスト2」の参加者を募集
します。



| とき | 時間 | 集合場所 | 内容 | コース |
|----|----------|-----------------|-----------------------|---|
| ① | 9/21(土) | 10:00~ 12:00 | 千鳥観光汽船 (千本港町) | 海から見た沼津ツアー 千鳥観光汽船～びゅうお～ 沼津港散策 |
| ② | 10/13(日) | | ウェイティングサ ロン(淡島ホテル) | 淡島ホテルと秘密の部 屋ツアー 淡島ホテル見学～淡島散策 |
| ③ | 11/2(土) | | 旧マルサン書店前 (大手町) | 冒険者の酒場ツアー かのがわ風のテラス～THE CHAMBER～週末の沼津 |
| ④ | 12/7(土) | | 旧マルサン書店前 (大手町) | お宝探しツアー シンマチ～リバーブックス ～循環ワークス |

対象 市内に住む人
定員 各10人(申込多数の場合は抽選)
参加料 各1,000円
(冒険セット、保険料)
申込方法 8月28日(火)までに専用フ
ォームで
沼住クエストプロジェクト
小山さん 090-6469-4504



専用フォーム