

文学と歴史の講演会

文学と歴史の魅力を学べる2つの講演会を開催します。講師による特別な知識を得られる貴重な機会です。新たな発見と感動を味わいましょう。

歴史講座「大御所家康と駿東」



家康晩年の近世幕藩体制へ向かう過渡期に駿東が果たした役割について解説します。

とき 10月19日(土)、13時30分～16時
ところ 市立図書館視聴覚ホール
講師 柴裕之さん(文学博士)
定員 200人(先着順)
申込方法 9月10日(火)、9時から住所、氏名、電話番号を電話またはファクスで(電話受付は開館日の9時～17時。ただし祝・休日を除く月曜日及び祝・休日の翌日、9月30日(月)～10月7日(月)は休館)

〒422-8058 静岡市駿河区中原563
☎055-932-6266
FAX055-934-2436

第12回芹沢光治良文学講演会



本市出身の作家・芹沢光治良に関する講演会を開催します。

とき 11月16日(土)、13時30分～15時30分
ところ 市立図書館視聴覚ホール
講師 北村暁子さん(新潮社文化事業部元芹沢光治良担当編集者)
定員 180人(先着順)
申込方法 9月10日(火)、9時から電話またはメールで(電話受付は開館日の9時～17時。祝・休日を除く月曜日及び祝・休日の翌日は休館)

〒422-8058 静岡市駿河区中原563
☎055-932-0255
✉kojiro@city.numazu.lg.jp

お問い合わせは
各電話番号へ



千本プラザ
イベントの秋

「スポーツの秋」「芸術の秋」など、秋は新しいことを始めるのにうってつけの季節です。千本プラザでは様々な秋のイベントを開催します。

内容	はじめての健康太極拳	いすヨガストレッチ&健康講座	映画特別上映会「グレン・ミラー物語」(字幕)	ポーセラーツ体験教室	みんなで歌おう! なつかしの歌♪
とき	10月3日(木)・10日(木)・17日(木)全3回	10月3日(木)・17日(木)・31日(木)全3回	10月16日(水)	10月27日(日)	10月29日(火)
時間	9:30～11:00	14:00～15:30	13:30～15:30	10:00～11:30	14:00～15:30
ところ	多目的ホール	多目的ホール	音楽ホール	図画工作室	音楽ホール
対象	18歳以上の人(高校生を除く)	18歳以上の人(高校生を除く)	—	小学生以上の人(9歳以下は保護者同伴)	—
定員	30人(先着順)	35人(申込多数の場合は抽選)	200人(先着順)	16人(申込多数の場合は抽選)	150人(先着順)
持ち物	飲み物、室内用運動靴	飲み物、筆記用具(31日(木)のみ)	—	ハンドタオル2枚 材料費2,500円	—
申込方法	9月14日(土)、10時から専用フォームで	9月21日(土)、17時までに専用フォームで	当日、直接会場へどうぞ	10月12日(土)、17時までに専用フォームで	9月10日(火)、10時から専用フォームまたは電話で

※ポーセラーツの作品のお渡しは約2週間後です。

〒422-8058 千本プラザ
☎055-962-3313
☎055-934-4834

笑顔と学び広がる
シニアのイベント盛りだくさん



長寿を祝う会

とき 11月1日(金)・2日(土)
時間 午前の回=10時～11時、午後の回=14時～15時
ところ プラサヴェルデコンベンションホールA
内容 式典、演芸会「おぼん・こぼん(漫才)、林家正蔵(落語)」
対象 市内に住む9月15日時点で75歳以上の人
定員 各700人(申込多数の場合は抽選)
申込方法 9月20日(金)までに、はがきで郵送または専用フォームで



専用フォーム



※申込方法等の詳細は、対象者に送付される敬老祝状をご確認ください。

※抽選結果及び当日の案内は、10月中旬に郵送でお知らせします。

〒422-8058 静岡市駿河区中原563
☎055-934-4834



いきいき体操教室

体操初心者を対象としたストレッチや無理なく取り組める運動の教室を開催します。

とき 10月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)、14時～15時15分(全4回)

ところ 千本プラザ多目的ホール
対象 市内に住む65歳以上で医師から運動を禁止されていない人

定員 30人(申込多数の場合は抽選)
申込方法 9月10日(火)、10時～20日(金)、17時に電話で(月曜日を除く)

〒422-8058 静岡市駿河区中原563
☎055-973-7000
☎055-934-4835



ノルディックウォーキング

ぬまづの宝100選に選ばれた場所等でノルディックウォーキングを体験してみませんか。ボールの貸出は無料です。

とき ①10月9日(水)、9時30分～11時30分
②11月6日(水)、9時30分～11時30分(雨天順延)

ところ ①牛臥山公園
②中央公園～狩野川河川敷

対象 市内に住む65歳以上で医師から運動を禁止されていない人

定員 各30人(申込多数の場合は抽選)
申込方法 9月10日(火)、10時～25日(水)、17時に電話で(月曜日を除く)

〒422-8058 静岡市駿河区中原563
☎055-973-7000
☎055-934-4835



お掃除講習会

とき 10月9日(水)、13時30分～15時
ところ 高齢者就業センター研修ルーム海(千本プラザ内)

テーマ 基礎から学ぶ住まいの時短お掃除
講師 源馬裕子さん(ハウスクリーニング技能士)

対象 市内に住む60歳以上の人
定員 20人(先着順)
持ち物 筆記用具
申込方法 9月10日(火)、9時から電話で

〒422-8058 静岡市駿河区中原563
☎055-964-1153
☎055-934-4834



沼津市スポーツ祭
グラウンド・ゴルフ市民大会

ルールはとても簡単!でも奥が深い!初心者でも楽しめる生涯スポーツの大会にあなたも参加してみませんか。

とき 11月1日(金)、8時～12時(雨天の場合は4日(水)に延期)

ところ 大岡公園内運動場
対象 市内に住む60歳以上の人

定員 120人(先着順)
申込期間 10月1日(火)～10日(水)
申込方法 参加料(500円)を持参して直接

〒422-8058 静岡市駿河区中原563
☎055-955-7110
☎055-934-4875



お問い合わせは
各電話番号へ