

シニアの教室盛りだくさん!

動いて学んで健康な毎日を!



◎長寿福祉課

☎055-934-4835

襖、障子の張り替え講習会



襖や障子の張り替え技術を習得できる講習会を開催します。

とき 10月10日(木)・11日(金)、9時~16時(全2回)

ところ 高齢者就業センター(千本プラザ内)

対象 市内に住む60歳以上の人

定員 10人(先着順)

受講料 1,500円(材料費)

申込方法 9月24日(火)、9時から電話で

◎◎沼津市シルバー人材センター

☎055-964-1153

認知症予防講演会・予防体操

とき	時間	ところ	講師
10/19(土)	14:00~16:15	浮島地区センター大会議室	寺田誠史医師(てらだ医院院長)
11/16(土)	14:15~16:30	サンウェルぬまづ多目的ホール	大山一孝医師(沼津大山クリニック院長)

内容 認知症と予防のための生活習慣についての講演、リハビリ専門職による認知症予防体操

対象 市内に住む65歳以上の人

定員 各40人(先着順)

申込方法 9月24日(火)、9時から電話で

※運動ができる服装でご参加ください。

◎長寿福祉課 ☎055-934-4835

体操講習会「腰痛予防体操」~ストレッチと筋トレ~

とき 10月29日(火)、9時30分~11時

ところ 千本プラザ軽運動室

講師 小泉敏枝さん(ウエルネスマネージャー)

対象 市内に住む60歳以上の人

定員 15人(先着順)

持ち物 飲み物、室内用運動靴、ヨガマットまたは床に敷くバスタオル

申込方法 9月25日(水)、9時から電話で

※運動ができる服装でご参加ください。

◎◎沼津市シルバー人材センター ☎055-964-1153

高齢者向け体操教室

体操中級者を対象としたストレッチや、筋力トレーニングを中心とした筋力アップ教室を開催します。安全で効果的な体操を楽しみましょう。



とき 10月25日~11月29日の毎週金曜日、10時~11時15分(全6回)

ところ サンウェルぬまづ多目的ホール

定員 40人(申込多数の場合は抽選)

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

申込方法 9月24日(火)、10時~10月4日(金)、17時に電話で(月曜日を除く)

※運動ができる服装でご参加ください。

◎◎県健康福祉交流プラザ(シンコースポーツ) ☎055-973-7000

認知症予防教室

とき 10月23日~12月4日の毎週水曜日、14時~16時(全7回)



ところ 浮島地区センター大会議室

内容 認知症予防のための運動や脳トレ(認知症スクリーニングを含む)

対象 市内に住む65歳以上の人

定員 30人(申込多数の場合は抽選)

申込方法 9月24日(火)、10時~10月4日(金)、17時に電話で(月曜日を除く)

※運動ができる服装でご参加ください。

◎◎県健康福祉交流プラザ(シンコースポーツ) ☎055-973-7000

芝生や花壇の作り方を学ぶ教室を開催します。専門家から楽しく学び、素敵な芝生や花を育てましょう。

芝生教室



芝生の種類や生育環境などの基礎知識、芝刈り・散水・肥料散布など維持管理に必要な知識や芝刈機の使用など基本的なことを中心に学びます。

とき 10月24日(木)、10時~15時15分

ところ 愛鷹広域公園多目的競技場

講師 佐野忍さん(NPOグラウンドキーパーズ理事長)

定員 20人程度

持ち物 飲み物、昼食、雨具、筆記用具

申込方法 10月17日(木)、17時までに電話で

◎◎(公財)静岡県グリーンバンク

☎054-254-1975

花壇づくり教室

中央公園の花壇を作りながら、デザインや維持管理方法について学びます。参加者には花苗をプレゼントします。

とき 10月30日(水)、14時~16時(荒天の場合は順延)

ところ 中央公園

講師 濱島義美さん(グリーンアドバイザー)

対象 市内に住むか通勤・通学する人

定員 20人(申込多数の場合は抽選)

持ち物 飲み物、軍手、長靴、雨具

申込方法 専用フォームまたは教室名、参加者全員の住所、氏名、当日連絡が取れる電話番号を明記して往復はがきで郵送



申込期限 10月17日(木)(必着)

※汚れても良い服装でご参加ください。

◎◎沼津市緑化推進協議会(緑地公園課内)

〒410-8601 沼津市役所

☎055-934-4795

沼津市青年教養講座10~12月開講講座の受講生を募集します。同世代の仲間と一緒にいろいろなことを学んでみませんか。



講座	とき	時間	ところ	講師	定員	参加料
沼津の自然を満喫せよ! テントサウナ・サップ	10/5(土)	13:00~15:00	らららサンビーチ	清水周一	10人	1,000円(保険料他)、駐車場代700円
大切な人に、手作りお蕎麦、振舞いませんか?	10/12(土)	10:00~14:00	第二地区センター	勝亦章司	12人	1,000円(材料費)
超ジューシーな自家製生ソーセージの作り方	10/19(土)	10:00~14:00	第二地区センター	石塚貴久	20人	2,000円(材料費)
自分の体と本気で向き合う(全2回)	11/17日、令和7年2/9日	13:00~15:00	第四小学校	武士和重	30人	各回500円(保険料)
大自然の中でココロもカラダもすっきり! 朝ヨガ	11/23(祝)	10:00~12:00	INN THE PARK(足高)	HIROMI	30人	500円(保険料)
聖地で学ぶ! クラフトビールの極意	12/8(日)	14:00~16:00	柿田川ブリュワリー(千本緑町)	仙座夏子	10人	1,500円(材料費)

対象 市内に住むか、通勤する概ね18~39歳の人(高校生を除く)

申込期限 各開催日1週間前まで(申込多数の場合は抽選)

※講座は同伴者も参加可能です。

※申込方法等の詳細は、ホームページをご覧ください。

◎◎(株)シード ☎055-988-0705



沼津に沼35! vol.2.0

芝生と花の育て方を学ぼう!

◎緑地公園課

☎055-934-4795

新たなスキル習得! 沼津市青年教養講座

◎生涯学習課

☎055-934-4871