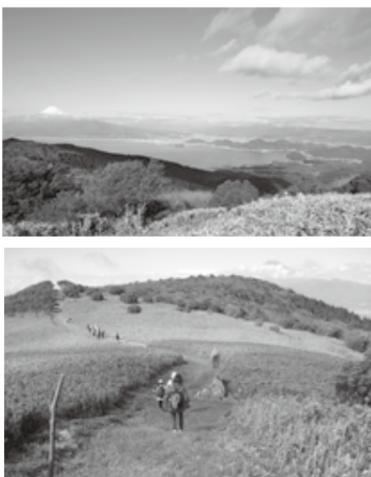


頂上目指して楽しもう！
市民の森 秋の金冠山ハイキング

秋の自然に囲まれつつ、富士山・駿河湾の眺望が素晴らしい金冠山の山頂を講師と一緒に目指します。

- と き 10月20日(日)、9時30分～15時(雨天中止)
- 集 合 9時10分～30分に市民の森工作室前(西浦河内)
- 講 師 堀江紗代さん(静岡県環境学習指導員)
- 対 象 小学生以上の人(小・中学生は保護者同伴)
- 定 員 20人(申込多数の場合は抽選)
- 参加料 100円(保険料他)
- 持ち物 飲み物、昼食、雨具、防寒具、マスク、保険証等
- 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・年齢(子供は学年も)、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4日(金)(必着)



いろんな講座がラインアップ！
気軽にチャレンジ！運動講座

自分の体力に合わせて受講できる、様々なチャレンジ運動講座をラインアップ！この機会に、身体を動かしてリフレッシュしませんか。

講座名	と き	と ころ	内 容	運動レベル	講 師
代謝も上がり痩せやすくなるヨガ	10/1(火)	片浜地区センター	関節可動域を広げ代謝を上げ、動きやすく痩せやすい身体づくり	初級～中級	田中沙季(スポーツインストラクター)
筋トレサーキット	10/3(木)	金岡地区センター	セラバンドを使って簡単にできる全身トレーニング	中 級	内村由希子(フィットネスインストラクター)
なかなか教えてもらえない正しい姿勢	10/9(水)	第五地区センター	無理のない動きで運動前後の身体の変化に気づこう！	初級～中級	神戸弥生(大腰筋トレーニングインストラクター)
メンテナンスストレッチ	10/11(金)	金岡地区センター	骨盤調整や疲労回復に効果があるストレッチ	初 級	伊海愛望(フィットネスインストラクター)
ストレッチ用ポールで体のケア&体幹トレーニング	10/16(水)	第四地区センター	ストレッチ用ポールの使い方や習慣化できるエクササイズ	中 級	白石純一(理学療法士)
首・肩のビリビリ伸びるストレッチ&体幹エクササイズ	10/17(木)	第二地区センター	首や肩のコリだけでなく、体幹強化にもつながるストレッチとエクササイズ	中 級	小川真吾(ウイズスポーツ課指導員)
計るだけダイエットのススメ！	10/22(火)	門池地区センター	楽しく痩せたいあなたのために、効果を高める体重グラフの付け方と簡単エクササイズ	初 級	三井賢一(ウイズスポーツ課指導員)
代謝アップ&脂肪燃焼エクササイズ	10/23(水)	原地区センター	ヨガとエアロピクスで太りにくく若々しい体型づくり	初 級	長島小枝子(ウイズスポーツ課指導員)
リバイバルエアロ	10/29(火)	第五地区センター	シンプルな動きで全身を動かし、J-POPを口ずさみながら楽しんでいきましょう！	初 級	保谷久美子(フィットネスインストラクター)
楽しく簡単ダンスエクササイズ	10/31(木)	第三地区センター	誰でも楽しめる効果的なダンスエクササイズ	初級～中級	影島鈴花(フィットネスインストラクター)

- 時 間 19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350円



- 申込方法 9月24日(火)、12時30分から専用フォームで
- ※自身で傷害保険に加入の上ご参加ください。
- ※詳細は、専用フォームをご覧ください。
- ④④ウイズスポーツ課 ☎055-934-4893



全国市区町村対抗戦
オクトーバー・ラン&ウォーク40周年記念大会

オクトーバー・ラン&ウォークはスマホのアプリを使って、1カ月間の歩数や走行距離を様々なランキングで競うオンラインイベントです。目標達成派の走り込みランナー、エンジョイ派のファンラン、楽しく健康になりたいウォーカーの人たちが、それぞれ気軽に参加できる4つのプランがあります。その他にも40周年を記念した大会盛り上げイベントも多数開催。昨年は、全国319自治体、総勢235,269人が参加しました。家族や気の合う仲間、そして、地域一丸となって上位を目指し、記念大会を楽しみましょう！

- 期 間 10月1日(火)～31日(木)
 - 参加方法 ホームページからアプリをインストールして希望するイベントにエントリー
 - 参加特典 ①歩数、走行距離に応じて、スポーツショップで使える割引クーポンを進呈
②上位者には賞状やクリスタルトロフィーを贈呈
③抽選や飛び賞で景品をプレゼント
- ※詳細は、ホームページをご覧ください。
④ウイズスポーツ課 ☎055-934-4875



親子でスポーツを楽しもう！
沼津NEXTスポーツフェスタ

- ミズノ激ムズチャレンジ、スマートフェンシング体験、子供向けスポーツ教室体験、スタンプラリーなど家族みんなで体験できるイベントが盛りだくさん！
- 今年の秋は、香陵アリーナでスポーツを楽しんでみませんか。
- と き 10月6日(日)、10時～15時
- と ころ 香陵アリーナ
- ※当日、直接会場へどうぞ。
- ※詳細は、ホームページをご覧ください。
- ④香陵アリーナ ☎055-928-5231
- ④ウイズスポーツ課 ☎055-934-4893



みんなでゆっくり山歩き！
発端丈山登山体験会

- と き 10月6日(日)(雨天中止)
- 集 合 8時10分に沼津駅南口3番バス乗り場または9時15分に内浦地区センター
- コ ー ス 内浦地区センター～三津北口登山口～発端丈山～城山登山口～大仁駅(解散)
- 定 員 25人(先着順)
- 申込方法 9月22日(金)、9時からホームページで
- ※交通費は自己負担です。
- ※詳細は、ホームページをご覧ください。
- ④④沼津市五十雀山歩会 岡田さん ☎090-4846-1262
- ④観光戦略課 ☎055-934-4746



仲間と一緒にチャレンジ！
第8回ぬまづカローリング大会

- 室内でできるカローリングを仲間と楽しみましょう！
- と き 10月20日(日)、9時～13時
- と ころ 戸田B&G海洋センター
- 対 象 市内に住むか通勤・通学する小学生以上の人で構成されたチーム(3～5人)
- 定 員 16チーム(申込多数の場合は抽選)
- 申込方法 市役所8階ウイズスポーツ課、戸田B&G海洋センターまたは市ホームページにある所定の用紙を①ウイズスポーツ課へ直接、郵送、メールまたはファクスで②戸田B&G海洋センターに直接
- 申込期限 10月3日(休)、17時(必着)
- ※詳細は、市ホームページをご覧ください。
- ④④沼津市スポーツ推進委員連絡協議会(ウイズスポーツ課内) ☎055-934-4875



「ゆる」「みる」「ゆるみる」。
「ぎわいあふれるスポーツのまち沼津を楽しもう！」

お問い合わせは
各電話番号へ