

「ナイトヨガ in びゅうお」 海上 30m での空中ナイトヨガ教室を開催します

要 旨

毎年 3 月 1 日～8 日は厚生労働省が定める女性の健康週間です。本市では、例年女性の健康に関するイベントを開催しています。

本年度は、日本最大級の水門「びゅうお」の施設内で、ナイトヨガ教室を行います。日常では体験することのできない特別な場所でヨガを体験することができるとともに、女性が日々の疲れを癒し、自身の健康と向き合う機会を作ることを目的としています。

概 要

- 1 日 時 令和5年3月2日(木) 18:30～20:00(受付 18:00～)
- 2 場 所 沼津港大型展望水門「びゅうお」 空中散歩～深海スカイエリア～
- 3 講 師 健康運動指導士 野崎菜津美先生
- 4 対 象 者 沼津市に住む 20～64 歳までの女性
- 5 定 員 20 名(抽選)
- 6 申込期間 2月 20 日(月) 17 時まで
- 7 申込方法 電話またはメール
※メールの場合は、講座名、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、当選時の希望連絡方法、ヨガマットを持参できるかどうかを記載。
- 8 参加費 無料
- 9 服 装 動きやすい服装
- 10 持 ち 物 飲み物、タオル、ヨガマット(貸出あり)、ブランケット(防寒用)
- 11 そ の 他 当選者のみ2月 21 日～24 日の間に当日の詳細を連絡します。

お問い合わせ先

沼津市役所 市民福祉部 健康づくり課 検診・予防係
直通:055-951-3480
メール:kenkou@city.numazu.lg.jp

3月1日～8日は女性の健康週間です。
この機会に自分自身と向き合う時間を作りませんか？

ナイトヨガ in びゅうお

海上 30m での空中ナイトヨガ
日本最大級の水門で癒しと非日常の体験を



日時と場所

2023年3月2日（木） 18:30～20:00（受付 18:00～）
沼津港大型展望水門「びゅうお」 空中散歩～深海スカイエリア～（駐車場あり）

対象

沼津市に住む
20～64歳までの女性

参加費

無料

定員

20名（抽選）



講師



健康運動指導士 野崎 菜津美先生

問い合わせ

沼津市健康づくり課（沼津市保健センター）検診・予防係

電話：055-951-3480/055-951-2460





女性のための
乳がんブチ講座つき！

内 容

呼吸に合わせてゆっくり動かすリラックスフローヨガを行います。



持ち物

飲み物、タオル、ヨガマット（貸出あり）、ブランケット（防寒用）



申し込み方法

2月20日（月）17時までに電話もしくはメールにてお申し込みください。
※当選者のみ2月21日～24日の間に当日の詳細を連絡します。

電 話 055-951-3480/055-951-2460
月～金（祝日除く）8：30～17：00 受付

メール kenkou@city.numazu.lg.jp

記載内容 講座名、氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号、
当選時の希望連絡方法、ヨガマットを持参できるかどうかを記入
※電話番号は平日に連絡がつくもの
※当選時の希望連絡方法は電話かメールを選択

メール申し込み
専用フォーム



びゅうおの中は海の世界！？

