

沼津に沼ろう! ~沼津でみつける15のたのしみ~

## 沼津市青年教養講座 受講者募集

### 要 旨

青年が同世代の仲間と交流しながら教養や技術を身につけるとともに、地域での社会貢献の意識を高めることを目的として、青年向けの教養講座を開催します。

青年世代の皆さんのご参加をお待ちしています!

### 概 要

#### 1 開催する講座(7~10月開催講座)

開催日	内 容
7月29日(土)	知って自信に! パーソナルカラー講座
8月6日(日)	一から作る! 本格スパイスカレーの極意講座
8月26日(土)	固定概念を壊せ! 大人の絵描き講座
9月10日(日)	ハマる! これがキャンプだ! 講座
9月23日(土)	「ゴルフ銀座」沼津で学ぶ初めてのゴルフ講座
10月7日(土)	沼津アルプス縦断! 沼津を一望トレッキング講座
10月14日(土)	沼津の自然で整う! テントサウナ講座
10月22日(日)	身体が硬くて不安な方でも! 初めてのピラティス講座

2 対象者 沼津市内に居住または通勤する18歳~39歳の方(高校生は除く)

3 応募期限 開催日4日前の17時まで(申し込み多数の場合は抽選になります。)

4 申込先(問い合わせ先)

株式会社シード 電話: 055-988-0705

メール: [numazukoza@gmail.com](mailto:numazukoza@gmail.com)



◀ 申込等の  
詳細はこちら

5 参考資料 令和5年度沼津市青年教養講座チラシ

### お問い合わせ先

沼津市教育委員会事務局 生涯学習課  
直通: 055-934-4871

沼津での生活が  
もっと充実!

沼津市青年教養講座

自分の  
沼津スタイルを  
みつけよう!

# 沼津に 沼ろう!

沼津って  
こんなことが  
できるんだ!

やってみたかったけど  
行動に移せなかった  
あれも!

## ～ 沼津でみつける15のたのしみ～

沼津での生活がもっと充実する15の講座を開催します。

沼津でやってみたかったあれこれに挑戦してみよう!

講座に申し込みをされた方限定の交流会もあります♪

《 期間 》 2023年7月 ▶ 2024年3月 《 会場 》 沼津市内各所 (講座により異なります)

《 対象 》 沼津市内に居住または通勤する18歳(高校生を除く)～39歳の方

※参加にあたり、材料費、保険料は一部ご負担頂きます。

目的に合わせて自分に合った講座をみつけよう!

＼お友達との申し込みも可能／

健康増進



5講座開催

趣味を  
見つける



5講座開催

沼津を  
楽しむ



5講座開催

15講座は  
裏面をチェック

講座の様子は  
Instagramで  
チェック



講座の詳細や  
申し込みは  
こちらから



※各講座には定員があります。詳しい内容はHPをご覧ください。

講座に関するお問い合わせ

## 交流会

第1回 沼津のゴミ拾い&  
ココチホテル沼津でランチ

11/11[土] 10:45～13:15

- 集合場所 イーラde 3F多目的ホール
- 参加費 1,500円
- 持ち物 軍手



第2回 東北震災語り部講話&  
東北お取り寄せスイーツ

2024/3/9[土] 14:00～16:15

- 集合場所 ココチホテル沼津
- 参加費 500円





※写真は全てイメージです ※各講座には定員があります。詳しい内容はHPをご覧ください。上記QRコードを読み込んでアクセス!

## health 健康増進

**9/23 土**  
**「ゴルフ銀座」沼津で学ぶ  
 初めてのゴルフ講座**  
 プロゴルファーから学び、  
 体験する初心者向け講座です。  
 時間 ①13:00~14:30 ②15:00~16:30  
 会場 沢田ゴルフ練習場 参加費 1,000円



**10/7 土**  
**沼津アルプス縦断!  
 沼津を一望トレッキング講座**  
 一度は登ってみたい沼津アルプスで、  
 沼津市の素晴らしい眺望を堪能!  
 時間 9:00~15:30 集合場所 東海バス大平中学校前バス停 参加費 500円



**10/22 日**  
**身体が硬くて不安な方でも!  
 初めてのピラティス講座**  
 始めてみたいけれど、身体が硬くて不安…  
 挑戦する機会がない、そんな方のための講座です。  
 時間 14:00~15:00 会場 沼津市第五地区センター 参加費 無料



**11/19 日**  
**ゆがみ解消!正しい姿勢で効果的な  
 ウォーキング講座**  
 普段の姿勢をプロがチェック!自分のクセを知り、  
 正しい歩き方を身に付けましょう  
 時間 14:00~16:00 会場 沼津市立第四小学校 参加費 無料



**12/17 日**  
**沼津茶のカテキンで身体の内側から  
 健康に!日常お茶講座**  
 おいしいお茶の淹れ方をマスターして、  
 大切な人においしいお茶を淹れてみませんか?  
 時間 ①10:30~12:00 ②13:00~14:30 会場 新仲見世商店街レンタルスタジオ 参加費 500円



**7/29 土**  
**知って自信に!  
 パーソナルカラー講座**  
 自分に似合うメイクを知りたい方に  
 おすすめの講座です♪  
 時間 ①11:00~12:00 ②14:00~15:00 会場 イーラde 3F多目的ホール 参加費 無料



**8/6 日**  
**一から作る!  
 本格スパイスカレーの極意講座**  
 スパイスを組み合わせて自分だけの  
 オリジナルスパイスカレーを作りましょう♪  
 時間 10:00~13:30 会場 沼津市第二地区センター 参加費 1,500円



**8/26 土**  
**固定概念を壊せ!  
 大人の絵描き講座**  
 最初は手が動かない方でも、最後は  
 時間が足りないくらい描きたいものだけに!  
 時間 ①10:00~12:00 ②14:00~16:00 会場 沼津市第二地区センター 参加費 500円



## interest 趣味を見つける

**9/10 日**  
**ハマる!  
 これがキャンプだ!講座**  
 焚き火、テントの設営、キャンプ料理  
 といったキャンプの醍醐味を体験!  
 時間 11:30~15:00  
 会場 森のCAMP BASE 参加費 1,500円



2024  
**1/19 金**  
**お金のあれこれ  
 一緒に学びませんか?金融講座**  
 資産運用について、何から始めたらいいの  
 か分からない方のための講座です。  
 時間 18:30~20:00 会場 イーラde 3F 多目的ホール 参加費 無料



## enjoy 沼津を楽しむ

**10/14 土**  
**沼津の自然で整う!  
 テントサウナ講座**  
 富士山をバックに焚火をしながら  
 テントサウナを楽しみましょう♪  
 時間 10:00~13:00 会場 らららサンビーチ 参加費 1,000円



**12/2 土**  
**沼津の鉄工所で学ぶ!  
 溶接講座**  
 火花を散らして本格的な溶接に挑戦!  
 時間 ①9:00~10:00 ②10:30~11:30 ③13:30~14:30  
 ④15:00~16:00 参加費 1,500円  
 会場 IRON PLANET BASE of NUMAZU



2024  
**1/28 日**  
**「バー文化のまち」沼津で学ぶ!  
 バーのいろは講座**  
 カクテル作りに挑戦し、沼津の夜を楽しみましょう♪  
 ※未成年の方はノンアルコールカクテルを作っていただきます  
 時間 18:30~20:30 会場 BAR THE PINE 参加費 1,500円



2024  
**2/3・10 土**  
**沼津のスポーツと言えばこれ!  
 フェンシング体験講座**  
 スマートフェンシングとフェンシング(サーブル)の  
 講座が2回で1セットの講座です。  
 時間 両日とも18:00~19:30(原則2回参加) 会場 F3BASE 参加費 各回 500円



2024  
**2/20 火**  
**お家でもできる!  
 沼津を味わうイタリアン講座**  
 お家でも簡単に作れるイタリア料理を  
 イタリアンシェフから学びます。  
 時間 11:00~14:00 会場 II Germe イル・ジェルメ 参加費 1,500円

