

サンウェルぬまづ 秋のふれあい交流イベント

～居場所づくり～

2021年11月23日（祝・火）

参加料：無料

運動、工作、スマホ講座、クリスマスカード
づくりを通じて仲間づくりをしませんか？
～お申込みお待ちしております。～



＜申込・問い合わせ＞

〒410-0032 沼津市日の出町1-15

サンウェルぬまづ ☎055-922-2020

☆申込方法：電話にて11月7日（日）

13時から申込受付開始

☆対象：どなたでも（沼津市内在住の方）

サンウェルぬまづHP



指定管理者：（福）沼津市社会福祉協議会

からだを動かそう

「イスを使って簡単ストレッチ！」

10:30~11:30

講師 三船 美也子先生

(健康運動指導士)

会場 4F多目的ホール

対象 どなたでも

定員 20人(先着順)

持ち物 タオル・飲み物



三船美也子 先生

運動ができる服装でご参加ください♪

「自宅でも簡単トレーニング講座」

13:30~14:30

講師 是永 幸恵先生

(健康運動指導士)

会場 4F多目的ホール

対象 どなたでも

定員 20人(先着順)

持ち物 タオル・飲み物



是永幸恵 先生



ものづくりに 挑戦しよう

「親子で作ろう！」

オリジナル写真立づくり!!!

13:30~14:30

会 場 3F可動仕切り会議室

対 象 親子で参加できる方

定 員 6組(先着順)



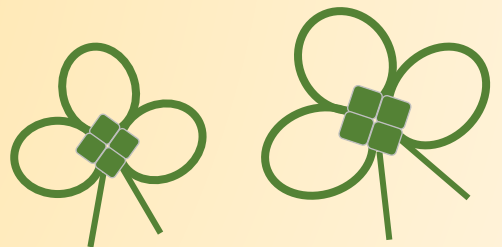
「シトラスリボンづくり」

①10:30~11:00 ②11:00~11時30分

会 場 3F共用ミーティングブース

対 象 どなたでも

定 員 ①②各6人ずつ(先着順)



「クリスマスカードづくり」

パソコンを使ってクリスマスカードの作成を行います。

13:30~14:30

会 場 2FOAルーム

対 象 どなたでも

定 員 6人(先着順)



新しいことを 体験しよう

「気軽にスマホ講座」～アンドロイド携帯編～

①10:30～11:30 ②13:30～14:30

会 場 2階 中会議室

対 象 どなたでも

定 員 ①②各8人(先着順)

内 容 ・カメラの使い方 ・写真フォルダーの使い方

・インターネットの使い方 ・Lineの使い方

※TVモニターを使ってスマートフォンの初歩的な
使い方の説明になります。



「写真カードで心のメンテナンスをしよう」

～おしゃべりしながらコーチング～

10:30～11:30

講 師 桐山 梨奈先生

(キャリアコンサルタント)

会 場 2F大会議室

対 象 中学生以上

定 員 10人(先着順)

