

理想のバランスって何だ!?

一本歯下駄で元気に健康に! こどもからシニア世代まで一緒に現状打破!

締め切り
10月14日
(水)



令和8年10月24日(土)

時間

午前の部：10:00～12:00
(受付：9:40～)

午後の部：13:30～15:30
(受付：13:10～)

対象

利根沼田地区の在住・在勤・在学者

参加費

無料

定員

午前・午後の部：各20名

会場

利根沼田振興局101会議室
〒378-0031 群馬県沼田市薄根町4412
TEL 0278-23-0165

申込

裏面申込方法をご覧ください。

たかし
M高史氏

アスリート芸人
(一本歯下駄インストラクターS級)



アスリート芸人としてマラソン大会のゲストランナーやMCの他、保育園、学校、障がい者施設、高齢者施設への訪問、講演、執筆、ラジオ配信、大会ライブ配信実況、下駄トレーニング指導など活動は多岐にわたる。「M高史の部活訪問」で全国各地の中学、高校、大学へ伺い、陸上競技への恩返し活動を続けている。

一本歯下駄インストラクターS級も取得し、姿勢改善や体幹のトレーニングなどを通じて、元気や健康を応援する活動をしている。

申込方法

以下のフォーム、メールアドレス、FAXよりお申し込みください。
(FAXの場合は、本紙に必要事項を記入し、送信してください)

フォーム



<https://forms.cloud.microsoft/r/d6tnAWin3i>

メール



matsui-t15@pref.gunma.lg.jp

ファックス



0278-23-0180

※申し込み多数の場合は事務局による責任抽選となります。

令和8年度 ぐんま県民カレッジ「地域
の多様な学び講座」 利根教育事務
所 申込フォーム



必要事項

ふりがな	性別に○を付けてください	年齢	靴のサイズ
氏 名	男 女 無回答	歳	c m
電話番号	参加をご希望する時間に○を付けてください		
	午前の部 10:00～12:00	午後の部 13:30～15:30	午前・午後の部 どちらでも
住 所			
〒			
メールアドレス	ご要望がありましたらご記入ください。		

※ご記入いただいた個人情報は、本講座のみで使用し、第三者に提供することはありません。

問合せ先 利根教育事務所 生涯学習係 松井 (TEL: 0278-23-0165)

ぐんま県民カレッジスタンプ押印について



☆本講座は、ぐんま県民カレッジのスタンプ押印対象の講座です。

☆手帳を持っている方は、当日ご持参ください。

☆ご希望の方は、当日スタンプ手帳を無料で配布いたします。



ぐんま県民カレッジスタンプ
手帳の詳細についてはこちらを
ご覧ください。