



～臨時休館のお知らせ～

おおとも老人福祉センターでは、10月28日(月)～30日(水)までの3日間設備点検のため臨時休館となります。休館中は巡回バスの運行はありません。ご理解ご協力をお願いいたします。

～群馬県民の日記念事業のお知らせ～

みやぎふれあいの郷では、「群馬県民の日記念事業」として入館(入浴)無料となります。ぜひ、ご利用ください。

○10月28日(月) 10時～18時30分

※お風呂の利用は18時まで 入浴受付17時30分終了)



健康づくり事業等のご案内

※お申込は各センターへ

○健康相談・健康教室「認知症について」

保健師・看護師が相談に応じます。また、健康教室では健康に関する講話を行います。

場所	日程	健康相談	健康教室	定員
しきしま	2日(水)	10時～12時	13時～14時	30名
ひろせ	17日(木)	11時15分～12時	10時45分～11時15分	30名
おおとも	24日(木)	13時45分～15時	13時15分～13時45分	30名
かすかわ	25日(金)	10時～11時	11時～11時40分	20名
ふじみ	15日(火)	10時30分～12時	9時50分～10時20分	25名
ふれあいの郷	28日(月)	11時30分～12時	11時～11時30分	20名

○生きがい教室(老セン)・金曜ふれあい教室(ふれあいの郷)

みんなであつまって、楽しむ、憩いの時間です。定員20名

しきしま	23日(水)	10時～12時	ペーパードールを作ろう(15名)
		13時～14時	ストレッチ
	26日(土)	10時30分～11時30分	体を使ったレクリエーション
ひろせ	8日(火)	10時～11時	日本の自然を知ろう
	9日(水)	10時～11時30分	ピンジャン体操とストレッチ
	23日(水)	10時～11時30分	ピンジャン体操とストレッチ
おおとも	8日(火)	13時～14時	花ぬり絵
かすかわ	15日(火)	13時30分～14時30分	ハロウィン飾り作り
ふじみ	8日(火)	13時30分～14時30分	大人のリズム体操(飲み物持参)
ふれあいの郷	※ 今月はお休みです		

○健康スポーツ教室(ザスパスポーツクラブ協力)

肩まわりや下肢を中心とした運動教室です。申込不要です(動きやすい服装、体育館履き・飲み物・タオルを持参)

しきしま	10日・24日(木)	10時30分～12時
ひろせ	1日(火)	13時30分～15時
	31日(木)(カラボ)	11時～12時
おおとも	8日(火)	13時～14時
かすかわ	3日(木)	11時～12時
ふじみ	3日(木)	13時～14時

○市専門職による

機能訓練・健康相談

※時間等の詳細は各センへ

理学療法	しきしま・おおとも かすかわ
作業療法	ひろせ・ふじみ
口腔栄養 講話相談	ひろせ・ふじみ みやぎ

○健康づくり主催教室

【おおとも】季節の体操教室『秋』

～体も早めに冬支度～

○日時:10月18日(金) 11時～12時

○対象:どなたでも

○持ち物:タオル、飲み物、体育館履き、ヨガマット
または大判タオル

○問合せ:おおとも老人福祉センター



10月の日曜開館

しきしま	6日
ひろせ	27日
おおとも	20日

※ひろせ老センは文化祭にあわせ日曜開館日を変更しています。お間違えないよう、ご来館ください。

老人福祉センター！
みやぎふれあいの郷だより

10月号



誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり
前橋市社会福祉協議会

文化祭のお知らせ ※当日は入場無料です ぜひお出かけください


	開催日	展示発表	舞台発表
しきしま	10月11日(金)	9時30分～15時30分	10時～15時
	10月12日(土)	9時30分～15時30分	10時～14時45分
ひろせ	10月26日(土)	9時30分～15時	10時30分～14時
	10月27日(日)	9時30分～12時	10時～14時
おおとも	10月 3日(木)	9時30分～15時	12時～15時
	10月 4日(金)	9時30分～14時30分	12時～14時
かすかわ	10月17日(木)	9時30分～15時	11時～13時
ふじみ	10月29日(火)	10時～14時30分	10時～14時30分

一日教室・健康体操教室(ふれあいの郷)等のご案内 ※お申し込みは各センターへ

開催場所	教室名	開催日時、申込日時	対象、持ち物等
しきしま 荒牧町 1154-1 ☎ 233-2121 	しきしま主催事業【囲碁教室】 ～基礎から覚えて“囲碁”を楽しみましょう～ ○日時：10月4日・18日 11月1日・15日 各金曜日 10時30分～12時 ○対象：どなたでも 先着20名 ○申込：受付中		
	【紙バンドで作る小物入れ】 ～初心者歓迎!!～	日時：10月29日(火) 10時～12時 申込：21日(月)9時30分～	対象：どなたでも、先着15名 費用：500円 持物：ハサミ、物差し(メジャー) 洗濯ばさみ30個
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎ 261-0880	【有酸素運動+ボディメイク(絢香塾)】	日時：10月5日・19日(土) 13時～14時 申込：随時受付	対象：いつもの体操では物足りない方、体を動かしたい方、ぜい肉を落としたい方 費用：各回500円 
おおとも 大友町 1-12-10 ☎ 252-3077	【パステル画教室】 	日時：10月12日(土) 13時30分～15時 申込：1日(火)9時30分～	対象：どなたでも 先着20名 持物：ティッシュ、ウェットティッシュ 材料費：500円 指先で描いてみませんか
かすかわ 前皆戸 189-1 ☎ 285-3801	【うたごえ健康講座】 	日時：10月24日(木) 13時30分～14時30分 申込：10日(木)9時30分～	対象：どなたでも、先着20名 持物：飲み物、動きやすい服装
ふじみ 富士見町田島 886-1 ☎ 288-6113	【介護保険講座】	日時：10月31日(木) 13時30分～14時30分 申込：4日(金)9時30分～	対象：どなたでも、先着20名 持物：筆記用具 わかりやすい介護保険のお話です
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎ 283-8633	【太極拳】 	日時：10月11日・25日(金) 10時30分～11時30分 申込：当日受付	対象：どなたでも、先着20名 持物：タオル、飲み物 筋肉を鍛える筋トレ効果も!

催し物等のお知らせ※申込不要

自主クラブ無料体験のお知らせ

しきしま	ケーナサークル【鳥と風音楽会】 日時：10月24日(木)12時～13時 南米アンデス地方の素晴らしい音楽を!!	ひろせ	歌謡曲「歌謡曲ひろせ会」 日時：10月1日・15日(火) 13時～15時 対象：歌の好きな方お待ちしております 連絡先：090-6304-9121(高石)	
ふれあいの郷	【カラオケ感謝祭】 日時：10月20日(日) 10時30分～18時 対象：どなたでも 日頃のご愛顧に感謝の気持ちを込めて、カラオケ無料です 	○各種相談事業		
		行政相談	かすかわ	8日(火)

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ	※詳細は各所へお問い合わせください
訪問リスナー	16日(水)	2日(水)	24日(木)	1日(火)		
ママとベビーのリラックスサロン	1日(火)	11日(金)	15日(火)		18日(金)	
子育てサロン		8日(火)		8日(火)		