

～令和6年度自主クラブ発表会のお知らせ～



※本年度も自主クラブ発表会を開催予定です。

皆様が楽しんでいただける発表会になるよう、職員一同一生懸命取り組んでまいります。みんなで元気が出る発表会にしましょう！（詳細は10月号にて）



健康づくり事業等のご案内 申込み・お問い合わせは各所へ

○9月の健康講話

「体組成計の見方」について

| | | |
|--------|--------|---------------|
| しきしま | 11日(水) | 11:00～、14:00～ |
| ひろせ | 19日(木) | 10:40～11:00 |
| おおとも | 26日(木) | 11:00～11:20 |
| かすかわ | 13日(金) | 11:00～11:20 |
| ふじみ | 17日(火) | 10:00～10:20 |
| ふれあいの郷 | 25日(水) | 13:30～13:50 |

○9月の体組成測定

| | | |
|------|--------|------------|
| しきしま | 4日(水) | 9:30～14:30 |
| ひろせ | 19日(木) | 9:30～12:00 |
| おおとも | 26日(木) | 9:30～11:00 |



○健康運動指導士の「みんなで脳活！」

※予約制 詳細は各所へ

| | | |
|------|--------|-------------|
| しきしま | 18日(水) | 11:00～12:00 |
| ひろせ | 26日(木) | 10:30～11:30 |
| おおとも | 12日(木) | 13:00～14:00 |

○9月の脳トレ体操（コグニサイズ）

※予約制 詳細は各所へ

| | | |
|--------|--------|-------------|
| かすかわ | 13日(金) | 11:20～12:00 |
| ふじみ | 17日(火) | 10:25～11:10 |
| ふれあいの郷 | 25日(水) | 13:50～14:30 |

○9月の生きがい教室（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。予約制。申込みは、各所にて。

| | | | | |
|--------|--------|-------------|--------------------------------------|-----|
| しきしま | 10日(火) | 10:00～11:00 | マツケンサンバを踊ろう！ 申込：8/27(火) 9:30～ | 20名 |
| ひろせ | 17日(火) | 10:00～11:00 | へそくり入れをつくろう 申込：9/2(月) 9:30～ | 20名 |
| おおとも | 20日(金) | 13:00～14:00 | 輪投げを楽しもう♪ 申込：9/13(金) 9:30～ | 20名 |
| かすかわ | 27日(金) | 11:00～12:00 | 風鈴作り 申込：9/20(金) 9:30～ | 14名 |
| ふじみ | 4日(水) | 10:00～11:00 | じゃんけんペタンコ 申込：8/22(木) 9:30～ | 20名 |
| ふれあいの郷 | 20日(金) | 10:30～11:30 | おりがみを使って簡単ペン立て作り 申込：9/6(金) 10:00～ | 15名 |

○9月の前橋市ふるさと納税プレゼント健康スポーツ教室

※申込不要

| | | | |
|------|------------|-------------|----------|
| しきしま | 12日、26日(木) | 11:00～12:00 | 定員 なし |
| ひろせ | 3日(火) | 13:00～14:00 | |
| おおとも | 10日、24日(火) | 13:00～14:00 | |
| かすかわ | 5日(金) | 11:00～12:00 | |
| ふじみ | 11日(水) | 10:30～11:30 | |

○9月の市専門職による機能訓練・健康相談

※詳細は各所へ

| | |
|----------|--------------------|
| 痛み動作の相談 | ひろせ、ふじみ ふれあいの郷 |
| 脳わくわく講座 | しきしま、おおとも、 かすかわ |
| 口腔栄養講話相談 | しきしま、おおとも、 かすかわ |

○9月の各種相談事業

○9月のその他

※ママ&ベビー、子育てサロンは 事前にお申込みください。

| | | | | | | | | |
|-------|------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 行政相談 | かすかわ | 10日(火) | | しきしま | ひろせ | おおとも | かすかわ | ふじみ |
| 心配事相談 | おおとも | 26日(木) | 訪問リスナー | 18日(水) | 4日(水) | 26日(木) | 3日(火) | |
| 防犯相談 | ふじみ | 24日(火) | ママ&ベビー※ | | | | | 20日(金) |
| | | | 子育てサロン※ | | 10日(火) | | 10日(火) | 24日(火) |

老人福祉センター！
みやぎふれあいの郷だより

9月号



前橋市社会福祉協議会

誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり

9月の一日教室・健康体操教室（ふれあいの郷）等のご案内

※各所へのご予約が必要です

| 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  | 【手芸教室】 かぎ針で「大きいモチーフのベスト」を作ろう!!（手編み） | 9月2日、9日、30日(月) 10:00~12:00 (全3回) 申込：8/19(月)9:30~ | 対象：どなたでも 先着10名 持物：中細程度の毛糸の場合約250g 又は並太程度の毛糸の場合約350g、 かぎ針(4~7号(糸に依る))1本、 とじ針1本、はさみ、めがね |
| | 沖縄唄三線うりずん演奏会 | 9月5日(木)11:00~12:00 申込：不要 | 民謡からポップスまで有名な曲を三線で演奏。一緒に唄って踊りましょう。 |
| | 姿勢改善!! 若々しく歩こう♪ | 9月19日(木)10:00~11:00 申込：9/5(木)9:30~ | 対象：どなたでも 先着25名 持物：体育館履き、タオル、飲物 |
| ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880  | 深津先生と 鍵盤ハーモニカを 楽しもう♪ | 9月5日(木)、10月3日(木)、 11月7日(木)13:30~14:30 申込：8/22(木)9:30~ | 対象：どなたでも 先着10名 持物：鍵盤ハーモニカ、タオル、飲物 (貸出有、ホース代400円) |
| | 懐かしの映画鑑賞会 | 9月18日(水)10:00~12:00 申込：不要 | 対象：どなたでも 懐かしの映画をお楽しみください！ |
| | ~毎日をアクティブに ~大介お兄さんの フレッシュ体操 | 9月21日(土)10:00~11:00 申込：9/7(土)9:30~ | 対象：どなたでも 先着30名 持物：ヨガマット、タオル、飲物 |
| | 理学療法士による 肩こり腰痛改善教室 | 9月30日(月)10:30~11:30 申込：9/17(火)9:30~ | 対象：どなたでも 先着25名 持物：ヨガマット、タオル、飲物 |
| おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077  | 【手芸教室】 ウェットティッシュ ケースを素敵にデコろう！ | 9月9日(月)10:00~11:30 申込：9/2(月)9:30~ | 対象：どなたでも 先着12名 費用：800円 |
| | 理学療法士による 肩こり腰痛改善教室 | 9月17日(火)11:00~12:00 申込：9/10(火)9:30~ | 対象：どなたでも 先着30名 持物：ヨガマット、タオル、飲物 |
| | 深津先生と 鍵盤ハーモニカを 楽しもう♪ | 9月19日(木) 10:00~11:00 申込：9/12(木)9:30~ | 対象：どなたでも 先着12名 持物：鍵盤ハーモニカ、タオル、飲物 (貸出有、ホース代400円) |
| | ピラティスで セルフコントロール | 9月25日(水)11:00~12:00 申込：9/18(水)9:30~ | 対象：どなたでも 先着15名 持物：ヨガマット、タオル、飲物 |
| かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801 | 落語 敷島亭 好圓 | 9月11日(水)13:30~14:20 申込：不要 | 対象：どなたでも 落語で楽しい時間をお過ごしください。 |
| | 理学療法士による 肩こり腰痛改善教室 | 9月17日(火)13:30~14:30 申込：9/10(火)9:30~ | 対象：どなたでも 先着10名 持物：ヨガマット、タオル、飲物 |
| ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113  | ラジオ体操で若返り | 9月12日(木)10:30~11:30 申込：8/29(木)9:30~ | 対象：どなたでも 先着20名 持物：タオル、飲物 |
| | 防犯講話 | 9月24日(火)11:00~11:30 申込：不要 | 対象：どなたでも |
| ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633  | ふれあいまつり | 9月12日(木)11:00~12:00 申込：不要 | 対象：どなたでも 歌や踊りを元気いっぱいお届けします♪ |
| | 脳トレ&ストレッチ | 9月13日、27日(金) 10:30~11:30 申込：8/30(金)10:00~ | 対象：どなたでも 先着25名 持物：ヨガマット(お持ちの方)、 フェイスタオル、飲物 |
| | まちかど健康相談会 | 9月17日(火)10:00~12:00 申込：不要 | 対象：どなたでも 健康チェックを行い医師や専門職からアドバイスを受けてみませんか？ |

