

9月 にこっと 老人福祉センター・みやぎふれあいの郷だより

にこっと『しきしま』 ☎233-2121

新！ピラティス&自重筋トレセミナー 先着20名

3日(木)10:00～ 申込：8/20(木) 9:30～

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス 先着32名

7日(月)10:00～ 申込：8/24(月) 9:30～

持物：体育館履き、飲物、タオル

○手芸教室「緋編のV衿ベストを作ろう」 先着10名

7日・14日・28日(月)10:00～全3回申込：8/24(月)9:30～

持物：棒針(6号)並太毛糸300g、交差針、はさみ、眼鏡

○Kiyo&Natsuと一緒に懐かしい唄を歌おう

12日(土)11:45～12:30 大広間 どなたでも

○姿勢改善若々しく歩こう！

17日(木)10:00～ 申込：9/3(木) 9:30～

○歌声広場 25日(金)12:30～ 申込:不要



にこっと『かすかわ』 ☎285-3801

○まちかど健康相談会

8日(火)10:00～12:00 申込：不要

「わたしの健康チェックノート」を作成します。

○風香亭 粋楽 落語会

9日(水)11:00～12:00

古典落語をお楽しみください。



○肩こり腰痛改善教室 先着12名

15日(火)13:30～

申込：9/8(火) 9:30～

持物：ヨガマット、飲物、タオル



にこっと『ひろせ』 ☎261-0880

○肩こり腰痛改善教室 先着25名(8月参加しなかった方)

9日(水)13:00～ 申込：8/26(水) 9:30～

持物：ヨガマット、タオル、飲物

新！金井憲子シニアバレエエクササイズ 先着25名

10日(木)、24日(木)、10月8日(木)の3回コース

13:00～14:30 申込：8/27(木) 9:30～

持物：ヨガマット、ボール(8号直径20cm)…無い方はひろせにて

購入可550円。バレエ用靴下(5本指or指が出る物)

あればバレエシューズ、無ければ素足OK、タオル、飲物

バレエの要素を取り入れたエクササイズです。

男性、女性どなたでもご参加ください。

○歌声広場 12日(土)12:30～ 申込:不要

○フレッシュ体操 先着30名(クラブ員以外の方)

19日(土)10:00～ 申込：9/5(土) 9:30～

持物：ヨガマット、タオル、飲物

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス 先着45名

28日(月)10:00～ 申込：9/14(月) 9:30～

持物：体育館履き、タオル、飲物



にこっと『ふじみ』 ☎288-6113

○笑いヨガ《大広間》

8日(火)11:00～ 申込：不要

笑いヨガの呼吸法を
組合わせた健康体操



○唄声広場《大広間》

28日(月)10:00～ 申込：不要

懐かしいレコードを聴きながらみんなで
楽しく唄い、心を通わせましょう！



にこっと『おおとも』 ☎252-3077

○ともちゃんのリフレッシュ体操

(ステップエアロビクス 軽め) 先着20名

10日(木)13:00～ 申込：8/27(木) 9:30～

持物：体育館履き、ヨガマット、飲物



○肩こり腰痛改善教室 先着25名

15日(火)11:00～ 申込：9/1(火) 9:30～

持物：ヨガマット又は、バスタオル、タオル、飲物



○歌声広場 18日(金)12:30～ 申込：不要

レコードを聴きながらみんなで楽しく唄い、
心を通わせましょう。

○みんなでフィットネス

(ステップエアロビクス 強め) 先着15名

30日(水)10:00～ 申込：9/16(水) 9:30～

持物：体育館履き、ヨガマット、飲物



ふれあいの郷 ☎283-8633

○健康体操教室

『脳トレ&ストレッチ』定員25名

10日(木)、24日(木)13:30～

申込：8/27(木) 10:00～

持物：タオル、飲物、ヨガマット

○ふれあいまつり

12日(土)11:00～

申込：不要



自主クラブ活動の
成果を発表して
いただきます



健康づくり事業等のご案内



○9月の健康教室

※申し込み・お問い合わせは各所へ

しきしま	8日(火)	10:40~11:40	血圧と減塩	群馬ヤクルト販売
ひろせ	8日(火)	10:40~11:00	介護保険講座	地域包括支援センター
おおとも	29日(火)	13:00~14:00	介護保険講座	地域包括支援センター
ふじみ	1日(火)	11:00~12:00	すっきり快眠のコツ	群馬ヤクルト販売
ふれあいの郷	4日(金)	11:00~11:50	腸内から健康づくり	群馬ヤクルト販売

○9月の体組成測定

しきしま	28日(月)	10:00~12:00 13:00~15:00
ふじみ	15日(火)	9:30~10:30

○理学療法士による運動療法

※2週間前より予約開始 詳細は各所へ

ふれあいの郷	8日(火)	13:15~14:15
--------	-------	-------------

○9月の体力測定

ひろせ	25日(金)	10:00~10:50 11:00~11:50
-----	--------	----------------------------

○体力指導士の「チア-エクササイズ」教室

かすかわ	1日(火)	11:00~12:00	申込: 8/25(火) 9:30~	15名
ふじみ	17日(木)	10:00~11:00	申込: 不要	なし
ふれあいの郷	3日(木)	13:30~14:30	申込: 8/20(木) 10:00~	25名

○9月の生きがい教室 みんなであつまって、楽しむ、憩いの時間です。予約制。申し込みは、各所にて。

ひろせ	15日(火)	10:00~11:00	着物のタペストリーをつくろう 申込: 9/1(火) 9:30~	20名
ふじみ	3日(木)	10:00~11:00	楽しく遊んで脳を活性化! 軽ゲーム 申込: 8/20(木) 9:30~ 【持物】 飲み物、タオル	20名
ふれあいの郷	18日(金)	10:30~11:30	ソフトダーツで遊ぼう♪ 申込: 9/4(金) 10:00~	14名

○9月の市専門職による

機能訓練・健康相談 ※詳細は各所へ

痛みと動作の相談	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
ベジチェック	しきしま、おおとも、かすかわ

○9月のその他



	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ
訪問リスナー	16日(水)	2日(水)	24日(木)	1日(火)

	ママ&ベビー	子育てサロン
ふじみ	18日(金)	28日(月)



○9月の「ザスパ健康スポーツ教室」

※申込不要 定員なし

しきしま	10日、24日(木)	11:00~12:00
ひろせ	1日(火)	13:00~14:00
おおとも	8日(火)	13:00~14:00
かすかわ	3日(木)	11:00~12:00
ふじみ	9日(水)	10:30~11:30

