

『にこっと』老人福祉センターの
マスコットキャラクターが決まりました。【にこっとちゃん】です。
いつも笑顔で、みんなに幸せを届けるよ～♪



『にこっと』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

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

〇9月の健康教室

しきしま	5日(金)	10:40～11:40	血圧と減塩	群馬ワルト販売
おおとも	30日(火)	10:00～11:00	感染管理について	群馬中央病院
かすかわ	9日(火)	11:00～12:00	腸内から健康づくり	群馬ワルト販売
ふじみ	2日(火)	11:00～12:00	すっきり快眠のコツ	群馬ワルト販売
	9日(火)	11:00～12:00	介護保険講座	地域包括支援センター
ふれあいの郷	5日(金)	11:00～11:50	腸内から健康づくり	群馬ワルト販売

〇9月の体力測定

おおとも	11日(木)	13:00～15:00
------	--------	-------------

〇9月の体組成測定

しきしま	25日(木)	9:30～15:00
ひろせ	11日(木)	10:00～12:00
おおとも	18日(木)	9:30～11:30

〇健康運動指導士の

「歩き方講座！」※予約制 詳細は各所へ

しきしま	9日(火)	11:00～12:00
ひろせ	22日(月)	10:30～11:30
おおとも	26日(金)	13:00～14:00

〇体力指導士の「チェアーエクササイズ」教室

かすかわ	2日(火)	11:00～12:00	申込：8/19(火) 9:30～	20名
ふじみ	18日(木)	10:00～11:00	申込：不要	定員なし
ふれあいの郷	3日(水)	13:30～14:30	申込：8/20(水) 10:00～	25名

〇9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。申込みは、各所にて。

ひろせ	16日(火)	10:00～11:00	目指せマイナス10歳！若返り体操♪ 申込：9/1(月) 9:30～	20名
ふじみ	5日(金)	10:00～11:00	ソフトダーツ 申込：8/22(金) 9:30～	20名
ふれあいの郷	19日(金)	10:30～11:30	スマイルボーリングで楽しもう♪ 申込：9/5(金) 10:00～	14名

〇9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

〇9月の「ザスパ健康スポーツ教室」

しきしま	11日、25日(木)	11:00～12:00	定員なし ※申込不要
ひろせ	2日(火)	13:00～14:00	
おおとも	9日、30日(火)	13:00～14:00	
かすかわ	4日(木)	11:00～12:00	
ふじみ	10日(水)	10:30～11:30	

〇9月の各種相談事業

〇9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	9日(火)
心配事相談	おおとも	25日(木)

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ
訪問リスナー	17日(水)	3日(水)	25日(木)	2日(火)	
ママ＆ベビー※					19日(金)
子育てサロン※		9日(火)		9日(火)	22日(月)



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 	姿勢改善!! 若々しく歩こう♪	9月18日(木)10:00～11:00 申込:9/4(木)9:30～	対象:どなたでも 先着24名 持物:体育館履き、飲物、タオル
	馬場先生による 肩こり腰痛改善教室	9月19日(金)10:00～11:00 申込:9/5(金)9:30～	8月の「肩こり腰痛改善教室」に申し込まなかった人 先着23名 持物:ヨガマット又は、バスタオル、飲物、タオル
	【手芸教室】 棒針でノット編みの ストールを編もう!	9月22日、29日(月) 10:00～12:00 申込:9/8(月)9:30～	対象:どなたでも 先着10名 持物:綿の中細の毛糸100g程度 棒針(5～6号)2本、はさみ、 とじ針1本、眼鏡
	LINK ～三世代ダンスイベント～ 【ダンスは子どもや若者だけのもの ではありません】	9月27日(土)11:40～12:40 申込:不要	ダンスは、世代を跨いで一緒に楽しめます。かわいい、かっこいいダンスを見るもよし、一緒に踊ってみるもよし、新しいダンスの楽しみ方を体験してみましょう!
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	肩こり腰痛改善教室	9月3日(水)13:30～14:30 申込:8/20(水)9:30～	8月の「やさしいピラティス」に参加していない人 先着25名 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!」	9月8日(月)10:00～11:00 申込:8/25(月)9:30～	対象:どなたでも 先着30名 持物:体育館履き、飲物、タオル
	聴こえの教室	9月17日(水)11:00～12:00 申込:不要	聴こえに関する疑問やメカニズムについてのお話。クイズなど参加型レクリエーションもあります。
	～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20日(土)10:00～11:00 申込:9/6(土)9:30～	対象:「わくわくいきいきクラブ」に参加していない人 先着30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】 インド刺しゅうリボンで飾る バッグ作り	9月10日(水)10:00～11:30 申込:9/3(水)9:30～	対象:どなたでも 先着12名 持物:布切れはさみ(あれば) 費用:1,000円
	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	9月16日(火)11:00～12:00 申込:9/9(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
	レコードで聴く 昭和の唄「歌声広場」	9月19日(金)12:30～14:30 申込:不要	懐かしの昭和のレコードを流し、みんなで楽しく唄い、心を通わせましょう
	ピラティスで セルフコントロール	9月24日(水)11:00～12:00 申込:9/17(水)9:30～	対象:どなたでも 先着18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	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	9月16日(火)13:30～14:30 申込:9/9(火)9:30～	対象:どなたでも 先着12名 持物:ヨガマット、タオル、飲物
	桃ノ木楽団 アコーディオン演奏会 	9月17日(水)11:00～12:00 申込:不要	アコーディオンによる童謡・唱歌・昭和の歌謡曲と一緒に歌って楽しみましょう。
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	肩こり腰痛改善教室	9月11日(木)10:00～11:00 申込:初めての方:9/1(月)9:30～ 2度目以降:9/3(水)9:30～	対象:どなたでも 持物:タオル、飲物
	まちかど健康相談会	9月16日(火)10:00～12:00 申込:不要	医療スタッフによる相談会です。 血圧測定や体組成測定などもOK
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	ふれあいまつり	9月12日(金)10:30～12:00 申込:不要	対象:どなたでも 落語と歌や踊りをお楽しみください。
	群馬医療福祉大学 「健康な体づくり膝痛・腰痛予防」	9月22日(月)13:30～14:30 申込:9/8(月)10:00～	対象:どなたでも 先着25名 持物:飲み物、タオル

9月の自主クラブ体験会お知らせ

※開催日に直接お越しください。

開催場所	クラブ名	開催日時	紹介文
ひろせ	歌謡曲 「ひろせ会」	毎月第1、第3火曜日 13:00～15:00	初心者向けの歌謡教室です。 楽しく笑って元気に歌いましょう♪ お気軽にご見学ください。