



老人福祉センター！
みやぎふれあいの郷だより

6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

～設備点検による臨時休館のお知らせ～

しきしま：6月 9日(木)～11日(土) おおとも：6月16日(木)～18日(土)
ひろせ：6月23日(木)～25日(土)
ご迷惑をお掛け致しますが、ご協力いただきますよう、お願い申し上げます。

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

- 6月の健康相談(予約制2～3名) 保健師・看護師が相談に応じます。
- 6月の健康教室 「尿失禁について」

しきしま	17日(金)	10:00～11:00 13:00～14:00	しきしま	17日(金)	11:00～11:20 14:00～14:20
ひろせ	21日(火)	13:00～14:00	ひろせ	21日(火)	10:50～11:10
おおとも	23日(木)	10:00～11:30	おおとも	23日(木)	13:00～13:20
かすかわ	15日(水)	10:00～11:00	かすかわ	15日(水)	11:00～11:20
ふじみ	7日(火)	10:00～14:00	ふじみ	7日(火)	10:50～11:10
ふれあいの郷	16日(木)	13:00～14:00	ふれあいの郷	16日(木)	11:30～11:50

- 6月の体組成測定 体脂肪率や内臓脂肪レベル、筋肉量などをチェック！※詳細は各所へ。
- 6月のコグニサイズ (認知症予防運動) 脳トレしながら体操をして、楽しく認知症予防！※予約制。詳細は各所へ。

かすかわ	15日(水)
ふじみ	3日(金)
ふれあいの郷	27日(月)



しきしま	29日(水)	11:00～12:00
ひろせ	21日(火)	11:15～12:00
おおとも	23日(木)	13:20～14:20

○ 6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	23日(木)	13:00～14:00	音楽にあわせて楽しく体操♪ 申込：6/13(月) 9:30～	20名
ひろせ	14日(火)	10:00～11:00 13:30～14:30	梅雨をのりきろう!! 申込：6/1(水) 9:30～	各回 10名
おおとも	8日(水)	13:00～14:00	ピラティスで 呼吸と体をコントロール① 申込：6/1(水) 9:30～	10名
かすかわ	24日(金)	13:30～14:30	脳トレ 申込：6/17(金) 9:30～	14名
ふじみ	1日(水)	11:00～12:00	ご当地ラジオ体操& きよしのズンドコ節 申込：5/17(火) 9:30～	18名
ふれあいの郷	17日(金)	10:30～11:30	探検?! ふれあいの郷 申込：6/3(金) 9:30～	15名

○ 6月の前橋市ふるさと納税プレゼンツ 健康スポーツ教室 ○ 6月の市専門職による機能訓練・健康相談

※予約制 しきしま・かすかわは、開催日の1週間前から受付
ひろせは、前月の15日から受付。その他は随時受付 ※詳細は各所へ

しきしま	23日(木)	11:00～12:00	28名	痛み動作の相談	しきしま、おおとも、かすかわ
ひろせ	7日(火)	13:00～14:00	各回	脳わくわく講座	ひろせ、ふじみ、ふれあいの郷
	30日(木) カラボ	11:00～12:00	25名	口腔栄養講話相談	ひろせ、ふじみ、ふれあいの郷
おおとも	14日、28日(火)	13:00～14:00	22名		
かすかわ	2日(木)	11:00～12:00	14名		
ふじみ	8日(水)	13:30～14:30	20名		

○ 6月の各種相談事業 ○ 6月のその他 ※かすかわは、子育てサロン。しきしま・おおともは、ベビーマッサージ教室。

行政相談	かすかわ	14日(火)	訪問リスナー	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	30日(木)	ママ&ベビー※	7日(火)	10日(金)	21日(火)	14日(火)	17日(金)

6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1154-1 ☎233-2121	脳トレストレッチ教室	日時：7日、21日(火) 13:00~14:00 申込：開催日の2週間前 9:30~	対象：どなたでも 先着20名 持物：手ぬぐい又は長めのタオル、 ヨガマット(あれば)
	食中毒予防について	日時：15日(水) 11:30~12:15 申込：不要	対象：どなたでも 紹介：予約不要なので、お気軽に♪
	手芸教室 アロマ芳香剤作り	日時：30日(木) 10:30~12:00 申込：6月15日(水) 9:30~	対象：どなたでも 先着15名 費用：500円
ひろせ 広瀬町2-16 ☎261-0880	みんなでワイワイ！ 太鼓の達人	日時：6日(月) 10:00~11:00 申込：5月30日(月) 9:30~	対象：どなたでも 先着10名 持物：タオル、飲物
	みんなで体操!! GO!!	日時：13日(月) 10:30~11:30 申込：1日(水) 9:30~	対象：どなたでも 先着20名 持物：体育館履き、タオル、飲物
	グラスサンドアートを 楽しもう	日時：29日(水) 10:00~11:30 申込：20日(月) 9:30~	対象：どなたでも 先着10名
おおとも 大友町1-12-10 ☎252-3077	肩こり腰痛改善教室	日時：21日(火) 11:00~12:00 申込：7日(火) 9:30~	対象：どなたでも 先着24名 持物：タオル、ヨガマット、飲物
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	脳トレストレッチ教室	日時：6日(月) 13:30~14:30 申込：5月23日(月) 9:30~	対象：どなたでも 先着14名 持物：タオル、ヨガマット又は バスタオル、飲物
	ケガをしにくい体に するには?	日時：16日(木) 13:30~14:30 申込：2日(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着14名 持物：タオル、飲物
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	介護保険講座	日時：21日(火) 10:45~11:45 申込：6日(月) 9:30~	対象：どなたでも 先着20名 紹介：介護保険について ご案内します。
	クリスタルボウルを 使ったストレッチ体操	日時：23日(木) 10:30~11:30 申込：6日(月) 9:30~	対象：どなたでも 先着16名 持物：ヨガマット又はバスタオル、 飲み物、タオル
ふれあいの郷 柏倉町2621 ☎283-8633	ヨガで 軽めの下半身強化	日時：10日、24日(金) 10:30~11:30 申込：詳細はお問い合わせ下さい	対象：どなたでも 持物：体育館履き、タオル、飲物、 ヨガマット(お持ちの方)

2館共通 【絢香塾】 運動不足 解消!!	ひろせ	4日、11日、18日(土)	13:00~14:00	20名	対象：どなたでも 持物：ヨガマット、 タオル、飲み物 費用：各回500円
	おおとも	1日、15日(水)	11:00~12:00	24名	

6月の自主クラブ体験会のお知らせ ※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
しきしま	リズム体操 リズム体操クラブ	3日、17日(金) 10:00~12:00	見学だけでも大歓迎です♪ 持物：体育館履き、飲み物
おおとも	水彩画 つゆくさ友の会	3日、24日(金) 10:00~12:00	風景画や花を描いています！ 初心者大歓迎♪