

**2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**

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス 先着24名  
2日(月)10:00～ 申込：1/19(月) 9:30～  
持物：体育館履き、飲物、タオル

○Rinnさんアコーディオン演奏会  
13日(金)11:30～ 申込：不要  
アコーディオン弾き語りによる演奏。アコーディオンの音色と歌で  
「ここではない、どこか…」にいたような気分に・・・

○肩こり腰痛改善教室 先着23名  
17日(火)10:00～ 申込：2/3(火) 9:30～  
持物：ヨガマット又は、バスタオル、タオル、飲物

○手芸教室(春の花咲く可愛い帽子)先着20名 材料費：300円  
18日(水)10:00～ 申込：2/4(水) 9:30～  
持物：持ち帰り用の袋

○歌声広場 リードを聴きながらみんなで楽しく唄い、  
27日(金)12:30～ 申込：不要 心を通わせましょう。

**にこっと『かすかわ』 ☎285-3801**

○鳩が出るNマジックショー  
10日(火)10:00～  
申込：不要  
マジックで鳩を  
出します！



○春色の小物ラック作り 先着12名  
18日(水)11:00～  
申込：2/4(水) 9:30～  
費用：800円  
持物：持ち帰り用の袋

**にこっと『ひろせ』 ☎261-0880**

○やさしいピラティス 先着25名  
4日(水)13:30～ 申込：1/21(水) 9:30～  
1月の「肩こり腰痛改善教室」に申し込まなかった方

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス 先着30名  
9日(月)10:00～ 申込：1/26(月) 9:30～  
持物：体育館履き、飲物、タオル

○記念写真を撮ろう 先着20名  
18日(水)10:00～ 申込：2/4(水) 9:30～

○フレッシュ体操 先着30名(クラブ員以外の方)  
21日(土)10:00～ 申込：2/7(土) 9:30～  
持物：ヨガマット、飲物、タオル

**にこっと『ふじみ』 ☎288-6113**

○「南京玉すだれとキャップ  
アップ体操」  
3日(火)10:00～ 先着20名  
申込：1/20(火) 9:30～  
持物：飲物、タオル



○「春らしい小物づくり」  
24日(火)11:00～  
申込：2/10(火) 9:30～  
材料費：1,000円

**にこっと『おおとも』 ☎252-3077**

○【手芸教室】桜満開トピアリー 先着12名  
25日(水)10:00～ 申込：2/18(水) 9:30～  
費用：1,000円  
持物：持ち帰り用の袋

○ピラティスでセルフコントロール 先着20名  
20日(金)11:00～ 申込：2/13(金) 9:30～  
持物：ヨガマット、飲物、タオル

**ふれあいの郷 ☎283-8633**

○健康体操教室  
歪み改善ピラティス 先着20名  
12日(木)・26(木)13:30～  
申込：1/29(木) 10:00～  
持物：ヨガマット、飲物、タオル

○『日本舞踊』鑑賞会  
21日(土)13:30～  
申込：不要





# 健康づくり事業等のご案内



## ○2月の健康教室

※申し込み・お問い合わせは各所へ

ひろせ	16日(月)	10:40~11:40	腸内から健康づくり	群馬ヤクルト販売
おおとも	27日(月)	11:00~12:00	腸内から健康づくり	群馬ヤクルト販売
ふじみ	10日(火)	11:00~12:00	フレイル予防 ～高齢期をいきいきすこやかに～	日本赤十字社 群馬県支部

## ○健康運動指導士の「歩き方講座！」

※予約制  
詳細は各所へ

かすかわ	6日(金)	10:00～11:00
ふじみ	18日(水)	10:00～11:00
ふれあいの郷	12日(木)	11:00～11:45

## ○2月の体組成測定

かすかわ	25日(水)	9:30~12:00
ふじみ	6日(金)	9:30~10:30
ふれあいの郷	18日(水)	10:00~12:00 14:00~15:00

## ○体力指導士の「チア-イクサバ」教室

しきしま	24日(火)	11:00~12:00	申込: 2/10 (火) 9:30~	30名
ひろせ	12日(木)	13:00~14:00	申込: 1/29 (木) 9:30~	25名
おおとも	17日(火)	13:00~14:00	申込: 2/10 (火) 9:30~	25名

## ○2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。

しきしま	16日(月)	10:00~11:30	指編みで作るミニマフラー 申込: 2/2 (月) 9:30~	【持物】 老眼鏡 軍手又は手袋	18名
おおとも	13日(金)	13:00~14:00	エアロビクスを楽しもう! 申込: 2/6 (金) 9:30~		20名
かすかわ	20日(金)	11:00~12:00	上毛かるた大会 申込: 2/13 (金) 9:30~		14名

## ○2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	しきしま、おおとも、かすかわ
脳わくわく講座	ひろせ、ふじみ、ふれあいの郷
口腔栄養講話相談	ひろせ、ふじみ、ふれあいの郷

## ○2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	12日、26日(木)	11:00~12:00
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(木)	11:00~12:00

## ○2月のその他

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ
訪問リスナー	18日(水)	4日(水)	26日(木)	3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)

## ○2月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	10日(火)
心配ごと相談	ひろせ	26日(木)

