

2月 にこっと 老人福祉センター・みやきふれあいの郷だより

町
内
覧

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



- Riinn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…」にいるような気分に…



- 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(春の花咲く可憐な帽子)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 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。
27日(金)12:30～ 申込：不要



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『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

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『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」 先着10名

- 24日(火)11:00～
申込：2/10(火) 9:30～
費用：1,000円



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「チアーアクササイズ」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	エアロピクスを楽しもう! 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)	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)