

～年末年始の休館について～

老人福祉センター及び

みやぎふれあいの郷は、下記期間休館します。

12月28日(木)～1月4日(木)

○理学療法士による肩こり腰痛改善教室

しきしま定員 24名 ふじみ定員 16名

申込：開催日の2週間前から受付

持物：ヨガマット又は、バスタオル、飲物、タオル

しきしま	12日(火)	10:00～11:00
ふじみ	22日(金)	10:30～11:30



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

○12月の健康講話

「ヒートショックについて」

しきしま	12日(火)	11:00～、14:00～
ひろせ	22日(金)	10:40～11:00
おおとも	21日(木)	13:00～13:20
かすかわ	8日(金)	11:00～11:20
ふじみ	5日(火)	10:40～11:00
ふれあいの郷	19日(火)	11:30～11:50

○12月の市専門職による

機能訓練・健康相談

痛み動作の相談	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

○健康運動指導士の「みんなで脳活！」

※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	1日(金)	10:00～11:00
ふじみ	26日(火)	10:00～11:00
ふれあいの郷	14日(木)	11:00～11:45

○12月の脳トレ体操 (コグニサイズ)

※予約制 詳細は各所へ

しきしま	15日(金)	13:00～14:00
ひろせ	22日(金)	11:15～12:00
おおとも	21日(木)	13:20～14:00

○12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	20日(水)	10:30～12:00 13:30～15:00	令和6年カレンダー作り 申込：12/6(水) 9:30～	各回 18名
ひろせ	13日(水)	10:00～11:00	干支かざり 申込：12/1(金) 9:30～	20名
おおとも	11日(月)	13:00～14:00	毛糸で作るミニツリー 申込：12/4(月) 9:30～	12名
かすかわ	22日(金)	13:30～14:30	干支の切り絵 申込：12/15(金) 9:30～	14名
ふじみ	1日(金)	10:00～11:00	毛糸でクリスマスリース 申込：11/21(火) 9:30～	18名
ふれあいの郷	15日(金)	10:30～11:30	スノードームを作ろう 申込：12/1(金) 10:00～	15名

○12月の前橋市ふるさと納税プレゼント健康スポーツ教室 ※予約制 持物：タオル、くつ、飲物

しきしま	14日(木)	11:00～12:00	28名	申込：開催日2週間前～
ひろせ	5日(火)	13:00～14:00	25名	申込：前月15日～
おおとも	12日、26日(火)	13:00～14:00	どなたでも	申込：不要
かすかわ	7日(木)	11:00～12:00	25名	申込：不要
ふじみ	13日(水)	11:00～12:00	どなたでも	申込：不要

○12月の各種相談事

行政相談	かすかわ	12日(火)
防犯相談	ひろせ	21日(木)
心配事相談	おおとも	21日(木)

○12月のその他 ※ママ&ベビー、子育てサロンは、事前申込制

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ
訪問リスナー	20日(水)	6日(水)	21日(木)	5日(火)	
ママ&ベビー※	12日(火)				15日(金)
子育てサロン※		12日(火)		12日(火)	18日(月)

老人福祉センター！  
みやぎふれあいの郷だより

12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

## 12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	【手芸教室】 「ハンドウォーマー」を 作ろう!!	12月4日、11日(月) 10:00~12:00 申込:11/20(月) 9:30~	対象:どなたでも 先着10名 持物:かぎ針(5号)、はさみ、とじ針 費用:400円
	 7-デイワで奏でる クリスマスライブ♪	12月5日(火)13:00~14:00 申込:不要	対象:どなたでも 紹介:クリスマス限定ライブ♪です。
	しめ縄作り	12月19日(火)10:00~12:00 申込:12/5(火) 9:30~	対象:どなたでも 先着10名 持物:剪定鋏、持ち帰り用袋 費用:1個500円
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880	交通安全教室 「安全運転の 基礎知識」	12月7日(木)10:40~11:10 申込:不要	対象:どなたでも 紹介:交通事故を起こさないための ポイントを学びましょう
	 ~毎日をアクティブに~ 大介お兄さんの フレッシュ体操	12月16日(土)10:00~11:00 申込:12/2(土) 9:30~	対象:どなたでも 先着30名 持物:体育館履き、タオル、飲物、 ヨガマット
	しめ縄作り	12月19日(火)13:30~14:30 申込:12/5(火) 9:30~	対象:どなたでも 先着15名 持物:剪定鋏、持ち帰り用袋 費用:1個500円
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077	【芸能発表会】 ① マチアのど自慢 ② クラブ 作品販売会 ③ 福祉機器展示会	12月8日(金) ① 12:30~13:30 申込:必要 ② ③11:00~13:00 申込:不要	対象:①自主クラブに加入していない方 場所:①体操室(大広間) ②③1F 北 詳細:おおとも老人福祉センター まで
	大切な財産の 引継ぎ方	12月9日(土) 13:00~15:00 申込:12/2(土) 9:30~	対象:どなたでも 先着50名 持物:筆記用具 紹介:相続の仕方を元司法書士が解説
	 【手芸教室】 新春万福♪ しめ縄飾りづくり	12月13日(水)10:00~11:30 申込:12/6(水) 9:30~	対象:どなたでも 先着15名 持物:はさみ 費用:1,000円
	ピラティスで セルフコントロール	12月20日(水)11:00~12:00 申込:12/13(水) 9:30~	対象:どなたでも 先着15名 持物:タオル、ヨガマット等
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	 お正月飾りBOX作り	12月13日(水)13:30~14:30 申込:12/6(水) 9:30~	対象:どなたでも 先着15名 費用:800円 紹介:お正月を彩る インテリア小物作りです。
	 みんなが飲んでいる お薬の話~第5回~	12月14日(木)11:00~12:00 申込:12/7(木) 9:30~	紹介:今回のテーマは、 「かゆみについて」です。 ハンドクリーム作りもします♪
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	まえばし出前講座 「悪質商法に 気をつけよう!」	12月18日(月)11:30~12:00 申込:不要	紹介:寸劇を交えながら 悪質商法の手口を分かりやすく お話します。
	 お正月飾りづくり	12月21日(木)10:00~11:30 申込:12/8(金) 9:30~	対象:どなたでも 先着15名 持物:持ち帰り用袋 費用:1,000円
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	1月12日・26日、2月9日、 3月8日・22日(金) 10:30~11:30 申込:12/15(金) 10:00~	対象:どなたでも 先着25名 持物:体育館履き、タオル、 飲物、ヨガマット(お持ちの方)

## 12月の自主クラブ体験会知らせ ※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	かな文字 「かな柳和会」	12/12、26(火) 10:00~12:00	紹介:初めての方、大歓迎です。道具もお貸しします。(無料)お気軽にご参加ください。