

～涼みながら楽しみましょう～



暑さに負けず笑顔で夏を！！にこっとで涼みながらゆったり過ごしませんか？

体操や教室、お風呂におしゃべり。無理せず、楽しく、元気に夏を乗りきりましょう。



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

〇8月の健康教室

ひろせ	18日(月)	10:40～11:40	夏バテと熱中症	群馬ヤクルト販売
おおとも	25日(月)	11:00～12:00	夏バテと熱中症	群馬ヤクルト販売
ふじみ	19日(火)	11:00～12:00	認知症について	おうちでまえばし
ふれあいの郷	1日(金)	11:00～11:50	夏バテと熱中症	群馬ヤクルト販売

〇健康運動指導士の「歩き方講座！」※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	1日(金)	10:00～11:00
ふじみ	20日(水)	10:00～11:00
ふれあいの郷	7日(木)	11:00～11:45

〇8月の体力測定

ひろせ	20日(水)	10:00～11:00
-----	--------	-------------

〇体力指導士の「チェアーエクササイズ」教室

しきしま	26日(火)	11:00～12:00	申込：8/12(火) 9:30～	30名
ひろせ	14日(木)	13:00～14:00	申込：7/31(木) 9:30～	20名
おおとも	19日(火)	13:00～14:00	申込：8/12(火) 9:30～	20名

〇8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。

しきしま	18日(月)	10:00～11:00	輪投げ 申込：8/4(月) 9:30～	24名
おおとも	29日(金)	13:00～14:00	簡単エアロビクス 申込：8/22(金) 9:30～	15名
かすかわ	22日(金)	11:00～12:00	ペットボトルキャップで作る帽子 申込：8/15(金) 9:30～	14名

〇8月の前橋市ふるさと納税プレゼンツ健康スポーツ教室

しきしま	14日、28日(木)	11:00～12:00	定員なし ※申込不要
ひろせ	5日(火)	13:00～14:00	
おおとも	12日、26日(火)	13:00～14:00	
かすかわ	7日(木)	11:00～12:00	
ふじみ	13日(水)	10:30～11:30	

〇8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	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

〇8月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	12日(火)
心配事相談	ひろせ	28日(木)
防犯相談	ふじみ	5日(火)

〇8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。

	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)	28日(木)	5日(火)	
ママ＆ベビー※					15日(金)
子育てサロン※		12日(火)		5日(火)	25日(月)

『にっこり』老人福祉センター！
みやぎふれあいの郷だより

8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

8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 	昭和歌謡で踊る 「かんたんダンス！」	8月 4日（月） 10時00分～11時00分 申込：7/22（火）9:30～	対象：どなたでも 先着24名 持物：体育館履き、タオル、飲物 紹介：楽しく身体を動かすことによる脳トレ効果、機能改善効果を目指す教室です。
	Rinn（リン）さん アコーディオン演奏会	8月8日（金）11:30～12:30 申込：不要	紹介：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たたで「ここではないどこか」にいるような気分…。
	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	8月19日（火）10:00～11:00 申込：8/5（火）9:30～	対象：7月の「肩こり腰痛改善教室」に参加していない人 先着：23名 持物：手ぬぐいの長さのタオル、ヨガマット又は、バスタオル、飲物
	レコードで聴く 昭和の唄「歌声広場」	8月29日（金）12:30～14:30 申込：不要	紹介：懐かしの昭和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。
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	こころとからだに やさしいピラティス	8月6日（水）13:30～14:30 申込：7/23（水）9:30～	対象：7月の「肩こり腰痛改善教室」に参加していない人 先着25名 持物：タオル、飲物、ヨガマット
	～笑いで暑さを吹き 飛ばそう～ お笑いDVD鑑賞会	8月9日（土）13:00～14:30 申込：不要	紹介：楽しいDVD鑑賞！ みんなで一緒に大笑いしましょう。
	～毎日をアクティブに～ 大介お兄さんの フレッシュ体操	8月16日（土）10:00～11:00 申込：8/2（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
	～世代間交流行事～ 夏の思い出に 「海のきらきら キャンドル」 をつくろう	8月23日（土）10:00～11:30 申込：8/9（土）9:30～	対象：3歳以上のお子様と 祖父母（父母も可） 先着4組、 個人参加（どなたでも） 先着8名 費用：1ヶ800円
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077 	やさしいシニアヨガ	8月 7日、21日（木） 13:00～14:00 申込：7/31（木）9:30～ 8/14（木）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
	ピラティスで セルフコントロール	8月27日（水）11:00～12:00 申込：8/20（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	群馬医療福祉大学 ケガをしにくい体に するには？	8月20日（水）11:00～12:00 申込：8/6（水）9:30～	対象：どなたでも 先着15名 持物：タオル、飲物
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	出前講座 「防犯講話」	8月5日（火）11:00～11:30 申込：不要	対象：どなたでも
	感謝祭 「クラリネットと 元気に歌おう！」	8月7日（木）11:00～12:00 申込：不要	対象：どなたでも 紹介：クラリネットの演奏を聴いてみんなで一緒に歌ったり、楽しいひと時を過ごします。
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	都丸先生の 健康体操教室 脳トレ&ストレッチ	8月14日、28日（木） 13:30～14:30 申込：7/31（木）10:00～	対象：どなたでも 先着25名 持物：飲み物、タオル ヨガマット（あれば）