



～ 無料利用券について ～

市内にお住いの65歳以上の方に「前橋市老人福祉センター共通無料利用券」を発行していますが、「みやぎふれあいの郷」では、ご利用いただけません。「みやぎふれあいの郷」をご利用される方は、専用の「無料利用券」を発行いたします。

お問い合わせは、みやぎふれあいの郷まで TEL283-8633

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

○5月の健康講話「良い睡眠をとるためには」

しきしま	14日(火)	11:00～、14:00～
ひろせ	20日(月)	10:40～11:00
おおとも	27日(月)	13:00～13:20
かすかわ	10日(金)	11:00～11:20
ふじみ	9日(木)	10:00～10:20
ふれあいの郷	23日(木)	11:00～11:20

○5月の体組成測定

しきしま	17日(金)	10:30～14:00
ひろせ	20日(月)	9:30～12:00
おおとも	27日(月)	9:30～11:30



○5月の脳トレ体操 (コグニサイズ)

※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	10日(金)	11:20～12:00
ふじみ	9日(木)	10:25～11:10
ふれあいの郷	23日(木)	11:20～12:00

○健康運動指導士の「みんなで脳活！」

※予約制 詳細は各所へ

しきしま	15日(水)	11:00～12:00
ひろせ	23日(木)	10:30～11:30
おおとも	9日(木)	13:00～14:00

○5月の生きがい教室 (老セン)、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	29日(水)	10:00～11:30	バラの花のメモスタンド作り 申込：5/15(水) 9:30～	18名
ひろせ	21日(火)	10:00～11:00	めざせマイナス10歳!!若返り体操 申込：5/1(水) 9:30～	20名
おおとも	31日(金)	13:00～14:00	楽しい脳トレ&サーキットプログラム 申込：5/24(金) 9:30～	20名
かすかわ	24日(金)	13:30～14:30	紙コップで作る帽子とカゴ 申込：5/17(金) 9:30～	14名
ふじみ	2日(木)	10:00～11:00	大人のぬり絵 申込：4/23(火) 9:30～	20名
ふれあいの郷	17日(金)	10:30～11:30	段ボールを使って 簡単ミサンガ作り♪ 申込：5/2(木) 10:00～	15名

○5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 【しきしま】開催日2週間前から 【ひろせ】前月15日から受付
【おおとも】 【かすかわ】 【ふじみ】 申込不要

しきしま	9日、23日(木)	11:00～12:00	28名
ひろせ	7日(火)、 30日(木)カラボ	13:00～14:00 11:00～12:00	各回 25名
おおとも	14日、28日(火)	13:00～14:00	申込不要
かすかわ	2日(木)	11:00～12:00	申込不要
ふじみ	8日(水)	10:30～11:30	申込不要

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

老人福祉センター！
みやぎふれあいの郷だより

5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

5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 	音楽サークル「青い鳥」 HiKaRi さんによる 参加型「音楽会♪」	5月15日(水) 11:00~12:00	対象：どなたでも 紹介：♪みなさんで、演奏に合わせて一緒に歌いましょう♪
	姿勢改善!! 若々しく歩こう♪	5月16日(木) 10:00~12:00 申込：5/2(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着 25名 持物：体育館履き、飲物、タオル
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	~毎日をアクティブに~ 大介お兄さんの フレッシュ体操	5月18日(土) 10:00~11:00 申込：5/7(火) 9:30	対象：どなたでも 先着 30名 持物：ヨガマット、体育館履き、 タオル、飲物
	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	5月27日(月) 10:30~11:30 申込：5/13(月) 9:30~	対象：どなたでも 先着 25名 持物：ヨガマット、タオル、飲物
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077 	ピラティスで セルフコントロール	5月17日(金) 11:00~12:00 申込：5/10(金) 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
	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	5月21日(火) 11:00~12:00 申込：5/14(火) 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
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	パドル体操	5月21日(火) 13:30~14:30 申込：5/7(火) 9:30~	対象：どなたでも 先着 20名 持物：室内靴、タオル、飲物
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113 	やさしいヨガ体操	5月28日(火) 10:30~11:30 申込：5/10(金) 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 飲物、タオル
	ネイル体験教室	5月30日(木)、31日(金) 10:00~12:30 申込：5/10(金) 9:30~	対象：各日 先着 5名 (ネイル初体験の方 限定) ネイルで気分をリフレッシュして みませんか？
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	ヨガで軽めの 下半身強化	5月10日、24日(金) 10:30~11:30 申込：4/26(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(あれば)

5月の自主クラブ体験会お知らせ ※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
おおとも	陶芸 「陶芸クラブ」	5/13、27(月) 10:00~12:00	対象：どなたでも、ご参加いただけます。 持ち物、費用は必要ありません。陶芸に興味のある方、開催日に直接お越しください。

○5月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	14日(火)
心配事相談	ひろせ	30日(木)

○5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	15日(水)	1日(水)	23日(木)	7日(火)	
ママ&ベビー※					17日(金)
子育てサロン※		14日(火)		14日(火)	27日(月)

