

～『老人福祉センター』の愛称を募集～

- 【募集期間】12月1日(日)～12月27日(金) ※郵便の場合、当日消印有効
- 【応募資格】前橋市内に在住している人、または老人福祉センターを利用している人
- 【賞品】採用者1名 お米30kg 応募者(抽選)3名 クオカード(2,000円分)
- 【応募先】市内各老人福祉センター 【問合せ先】しきしま老人福祉センター



～年末年始の休館について～

【休館期間】12月28(土)～1月5日(日)

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

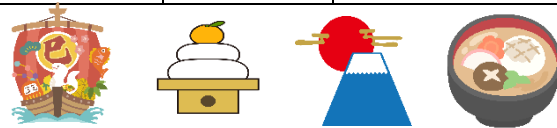
○1月の健康講話

「排泄の基礎知識」について

しきしま	9日(木)	11:00～、14:00～
ひろせ	14日(火)	10:40～11:00
おおとも	21日(火)	13:00～13:20
かすかわ	10日(金)	11:00～11:20
ふじみ	20日(月)	10:00～10:20
ふれあいの郷	22日(水)	11:00～11:20

○1月の体組成測定

しきしま	30日(木)	9:30～14:30
ひろせ	14日(火)	9:30～12:00
おおとも	21日(火)	9:30～11:30



○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	10日(金)	13:00～14:00

○1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	20日(月)	10:25～11:10
ふれあいの郷	22日(水)	11:20～12:00

○1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	28日(火)	10:00～11:00	マツケンサンバを踊ろう! 申込: 1/14 (火) 9:30～	20名
ひろせ	21日(火)	10:00～11:00	ミニミニランドセル 申込: 1/6 (月) 9:30～	20名
おおとも	16日(木)	13:00～14:00	新春かるた大会 申込: 1/9 (木) 9:30～	15名
かすかわ	24日(金)	11:00～12:00	折り紙で作る花 申込: 1/17 (金) 9:30～	14名
ふじみ	10日(金)	10:00～11:00	クラフトテープで作る小物入れ 申込: 12/24 (火) 9:30～	15名
ふれあいの郷	17日(金)	10:30～11:30	お正月遊びで楽しもう♪ 申込: 1/6 (月) 10:00～	15名

○1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

○1月の前橋市ふるさと納税プレゼント健康スポーツ教室

しきしま	9日、23日(木)	11:00～12:00	※申込不要 定員なし
ひろせ	7日(火)、 30日(木)カラボ	13:00～14:00 11:00～12:00	
おおとも	14日、28日(火)	13:00～14:00	
かすかわ	年始休館中の為、お休み		
ふじみ	8日(水)	10:30～11:30	

○1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。

○1月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	14日(火)
心配事相談	しきしま	30日(木)
防犯相談	おおとも	16日(木)

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ
訪問リサナー	15日(水)	8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)

老人福祉センター！
みやぎふれあいの郷だより

1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

1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 	県立勢多農林高等学校 郷土芸能部「演奏会」	1月6日(月)12:00~12:30 申込：不要	迫力のある和太鼓の演奏で、新春を飾ります♪
	姿勢改善!! 若々しく歩こう♪	1月16日(木)10:00~11:00 申込：1/6(月)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
	【手芸教室】 かぎ針で 「バイカラーの三角 ショール」を作ろう!	1月20日、27日(月) 10:00~12:00 (全2回) 申込：1/6(月)9:30~	対象：どなたでも 先着10名 持物：並太程度の毛糸約120g (ハ イカラーの為2色)かぎ針(6号)1本、 とじ針1本、はさみ、めがね
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	新春！落語会	1月7日(火)12:00~13:00 申込：不要	古典落語をお楽しみください
	～毎日をアクティブに ～大介お兄さんの フレッシュ体操	1月18日(土)10:00~11:00 申込：1/6(月)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
	ヤクルト健康教室 すっきり快眠のコツ	1月22日(水)10:30~11:30 申込：不要	対象：どなたでも 先着30名
	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	1月27日(月)10:30~11:30 申込：1/14(火)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 	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	1月21日(火)11:00~12:00 申込：1/14(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
	ピラティスで セルフコントロール	1月29日(水)11:00~12:00 申込：1/22(水)9:30~	対象：どなたでも 先着15名 持物：ヨガマット、タオル、飲物
	レコードで聴く 昭和の唄「歌声広場」	1月31日(金) 12:30~14:30 申込：不要	懐かしの昭和のレコードを流し、 みんなで楽しく唄い、心を通わせま しょう。
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801 	群馬医療福祉大学 脳トレや体操で いきいき活動	1月15日(水)11:00~12:00 申込：12/25(水)9:30~	対象：どなたでも 先着15名 持物：タオル、飲物
	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	1月21日(火)13:30~14:30 申込：1/7(火)9:30~	対象：どなたでも 先着10名 持物：ヨガマット、バスタオル、飲物
	苔テラリウム	1月23日(木)13:30~14:30 申込：1/9(木)9:30~	対象：どなたでも 先着15名 持物：ビニール袋(作品入れ) 費用：1,000円
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113 	新春の集い ～落語鑑賞会～	1月7日(火)11:00~12:00 申込：不要	対象：どなたでも
	みんなで楽しく ハーバリウムづくり	1月21日(火)10:30~11:30 申込：1/7(火)9:30~	対象：どなたでも 先着10名 持物：ハサミ、作品持ち帰り用袋 費用：1,000円
	簡単コンディショ ニング体操	1月29日(水)10:30~11:30 申込：1/15(水)9:30~	対象：どなたでも 先着20名 持物：ヨガマット又はバスタオル、 飲物、タオル
ふれあいの郷 粕倉町 2621 ☎283-8633 	馬場先生の 歪み改善ピラティス 「猫背・肩こり改善」	1月10日、24日(金) 10:30~11:30 申込：12/27(金)10:00~	対象：どなたでも 先着25名 持物：ヨガマット(お持ちの方)、 タオル、飲物
	吉田先生の 姿勢改善教室	1月28日(火)13:00~14:00 申込：1/14(火)10:00~	対象：どなたでも 先着10名 持物：ヨガマット(お持ちの方)、 タオル、飲物