



～日高デイトレセンターの秋谷健康運動指導士による健康教室を開催中～

しきしま	2/6 (月) 11:00～12:00	【予約制】各所へお問合せ下さい。 来月は、かすかわ・ふじみ・ ふれあいの郷で開催予定です。
おおとも	2/17 (金) 13:00～14:00	
ひろせ	2/22 (水) 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

○ 2月の健康教室「膝痛」について ○ 2月の体組成測定

しきしま	2日(木)	11:00～、14:00～
ひろせ	27日(月)	10:40～11:00
おおとも	8日(水)	13:00～13:20
かすかわ	10日(金)	11:00～11:20
ふじみ	9日(木)	9:40～10:00
ふれあいの郷	7日(火)	11:30～11:50

かすかわ	10日(金)	9:30～12:00
ふじみ	9日(木)	10:00～11:45
ふれあいの郷	7日(火)	10:00～12:00



○健康運動指導士の脳いきいきレク ○ 2月の脳トレ体操 (コグニサイズ)

※予約制 詳細は各所へ

※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	3日(金)	11:00～12:00
ふじみ	1日(水)	10:00～11:00
ふれあいの郷	8日(水)	11:15～12:00

しきしま	15日(水)	11:00～12:00
ひろせ	27日(月)	11:15～12:00
おおとも	8日(水)	13:20～14:20

○ 2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	21日(火)	10:00～11:30 13:30～15:00	折り紙で作るお雛様飾り 申込: 2/7(火) 9:30～	各回 20名
ひろせ	14日(火)	10:00～11:00 13:30～14:30	新聞紙で作る おしゃれなエコバック 申込: 2/1(水) 9:30～	各回 10名
おおとも	27日(月)	13:00～14:00	チェアエクササイズ 申込: 2/20(月) 9:30～	20名
かすかわ	24日(金)	13:30～14:30	スクラッチアート 申込: 2/17(金) 9:30～	14名
ふじみ	2日(木)	10:00～11:00	歌当てクイズ 申込: 1/19(木) 9:30～	18名
ふれあいの郷	17日(金)	10:30～11:30	お雛様飾り 申込: 2/3(金) 10:00～	15名

○ 2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・かすかわは、開催日の2週間前から受付
ひろせは、前月の15日から受付。その他は随時受付

しきしま	9日(木)	11:00～12:00	28名
ひろせ	7日(火)	13:00～14:00	25名
おおとも	14日、28日(火)	13:00～14:00	22名
かすかわ	2日(木)	11:00～12:00	14名
ふじみ	8日(水)	13:00～14:00	20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月の各種相談事業

○ 2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。

行政相談	かすかわ	14日(火)				
心配事相談	ひろせ	16日(木)				
訪問リスナー	しきしま	15日(水)	ひろせ	1日(水)	おおとも	16日(木)
ママ&ベビー※		7日(火)		10日(金)		
子育てサロン※				14日(火)		
					かすかわ	2日(木)
						17日(金)
						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

2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

2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	ひな祭りリース作り	2月3日(金) 10:00~11:30 申込：1/20(金) 9:30~	対象：どなたでも 先着 12名 持物：はさみ 費用：500円
	【1回から参加可能】 紙バンドで 編みかご作り	2月7日(火)~10日(金) 10:00~11:30 申込：1/24(火)9:30~	対象：どなたでも 各回8名 持物：洗濯ばさみ3個、メジャー 費用：かご…300円 コースター…100円
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880	みんなで体操！！ GO！！	2月13日(月) 10:30~11:30 申込：2/1(水) 9:30~	対象：どなたでも 先着 20名 持物：体育館履き、タオル、飲物 紹介：楽しく体操しましょう♪
	春の寄せ植え	2月16日(木) 10:30~11:30 申込：2/9(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着 10名 持物：ビニール手袋、持帰り用袋 費用：1,000円
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077	【追加開催】 多肉の寄せ植え教室	2月10日(金) 14:00~15:00 申込：2/3(金) 9:30~	対象：初参加の方 先着 10名 持物：ビニール手袋、持帰り袋 費用：1,000円
	ピラティスで セルフコントロール	2月22日(水) 11:00~12:00 申込：2/8(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
	【手芸教室】 楽しくお茶会♪ モザイクガラス コースターづくり	2月22日(水) 10:00~11:30 申込：2/15(水) 9:30~	対象：どなたでも 先着 13名 費用：500円
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	お花の箸置き作り	2月22日(水) 13:30~14:30 申込：2/8(水) 9:30~	対象：どなたでも 先着 14名 持物：はさみ 費用：600円（2個つくります）
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	【群馬中央病院】 認知症予防について	2月6日(月) 11:00~11:45 申込：不要	紹介：予約不要です。専門の 看護師さんがお話し致します。
	大介お兄さんと 若返り体操	2月21日(火) 10:30~11:30 申込：2/9(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着 20名 持物：タオル、飲物
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	健口音楽レク	2月10日(金) 10:30~11:30 申込：詳細はお問い合わせ下さい	対象：どなたでも 先着 25名 持物：体育館履き、タオル、飲物

絢香塾	ひろせ	2月4日,18日,25日(土)	13:00~14:00	20名	対象：どなたでも 持物：ヨガマット、 タオル、飲み物 費用：各回 500円
	おおとも	2月1日,15日(水)	11:00~12:00	24名	

肩こり 腰痛 改善教室	しきしま	2月28日(火)	13:00~14:00	20名	申込:1/19(木)9:30~	対象：どなたでも 持物：手ぬぐいの長さ のタオル、ヨガマット またはバスタオル、 飲物
	ひろせ	2月10日(金)	13:30~14:30	25名	申込:2/1(水)9:30~	
	おおとも	2月21日(火)	11:00~12:00	24名	申込:2/14(火)9:30~	
	かすかわ	2月9日(木)	13:30~14:30	14名	申込:1/26(木)9:30~	

