

11月 にこっと 老人福祉センター・みやぎふれあいの郷だより

町内
回覧

にこっと『しきしま』 ☎233-2121

- 手芸教室（バイン編みの帽子とネックウォーマー） 先着 10 名
10日、17日(月)10:00～ 申込：10/27(月) 9:30～
持物：材料費 500 円、かぎ針 7 号 1 本、とじ針 1 本、
はさみ、眼鏡
- 橘舞踊会「舞踊ショー」 15 日(土)12:00～
豪華な踊りと見ごたえのある熱演は必見です。
是非ご覧ください♪
- 姿勢改善若々しく歩こう！ 先着 24 名
20 日(木)10:00～ 申込：11/6(木) 9:30～
持物：体育館履き、飲物、タオル
- 肩こり腰痛改善教室 先着 23 名
21 日(金)10:00～ 申込：11/7(金) 9:30～
10 月の「肩こり腰痛改善教室」に申し込まなかった人
持物：ヨガマット又は、バスタオル、飲物、タオル



にこっと『かすかわ』 ☎285-3801

- 聴こえの教室 12 日(水) 11:00～
申込：不要
クイズなどのレクリエーションを
通じて自分の聴こえを実感して頂けます。
- 肩こり腰痛改善教室 先着 12 名
18 日(火) 13:30～
申込：11/11(火) 9:30～
持物：ヨガマット、飲物、タオル
- お笑い DVD 鑑賞会 申込：不要
19 日(水) 11:00～
紹介：爆笑 DVD を観て笑って
ますます元気になりましょう。



にこっと『ひろせ』 ☎261-0880

- 肩こり腰痛改善教室 先着 25 名
5 日(水) 13:30～ 申込：10/22(水) 9:30
10 月の「やさしいピラティス」に申し込まなかった方
持物：ヨガマット、飲物、タオル
- 昭和歌謡で踊る「かんたんダンス！」 先着 30 名
10 日(月)13:00～ 申込：10/27(月)
持物：体育館履き、飲物、タオル
- フレッシュ体操 先着 30 名 (クラブ員以外の方)
15 日(土)10:00～ 申込：11/1(土) 9:30～
持物：ヨガマット、飲物、タオル
- まちかど健康相談会 18 日(火)10:00～ 申込:不要
健康チェックをおこない医療の専門職から
アドバイスを受けてみませんか。
- 歌声広場 28 日(金)12:30～ 申込:不要
レコードを聴きながらみんなで楽しく唄い、
心を通わせましょう。



にこっと『ふじみ』 ☎288-6113

- 筆文字アート「現役ナースと
一緒にカラフル筆ペンを使って
脳トレしよう」 先着 10 名
25 日(火)11:00～
申込：11/11(火)9:30～
費用：1,000 円
- 自主クラブ作品展
5 日(水)12:00～7 日(金)12:00 まで



にこっと『おおとも』 ☎252-3077

- 肩こり腰痛改善教室 先着 30 名
18 日(火)11:00～ 申込：11/11(火) 9:30～
持物：ヨガマット、フェイスタオル、飲物
- 歌声広場 21 日(金)12:30～ 申込：不要
レコードを聴きながらみんなで楽しく唄い、
心を通わせましょう。
- まちかど健康相談会
21 日(金)13:00～ 申込：不要
健康チェックをおこない医療の
専門職からアドバイスを受けてみませんか。
- ピラティスでセルフコントロール 先着 20 名
26 日(水)11:00～ 申込：11/19(水) 9:30～
持物：ヨガマット、タオル、飲物



ふれあいの郷 ☎283-8633

- 健康体操教室
『簡単コンディショニング体操』
先着 25 名
11 日(火)・25 日(火) 13:30～
申込：10/28(火) 10:00～
持物：飲物、フェイスタオル

各所たくさんのイベントを
企画しております。
奮ってご参加ください。



11月の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

にこっと『しきしま』 ☎233-2121

○健康教室『すっきり快眠のコツ』

7日(金)10:40～

○健康相談会(群馬中央医療生活協同組合)

7日(金)13:00～15:00

○健康運動指導士の『歩き方講座』

11日(火)11:00～

○ガスパ健康スポーツ教室

13日(木)11:00～、27日(木)11:00～

○市専門職による機能訓練・健康相談

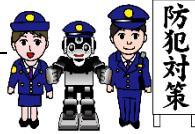
・脳わくわく講座 10日(月)11:00～12:00

・口腔栄養講話相談 14日(金)13:50～14:10

・咀嚼力チェック 14日(金)13:00～14:30

○防犯講話 11日(火)12:00～

○訪問リスナー 19日(水)13:00～



防犯対策

にこっと『かすかわ』 ☎285-3801

○健康教室『すっきり快眠のコツ』

5日(水)11:00～

○体力指導士の『チェアエクササイズ』先着20名

4日(火)11:00～ 申込 10/28(火) 9:30～

○ガスパ健康スポーツ教室

6日(木)11:00～

○市専門職による機能訓練・健康相談

・口腔栄養講話相談 21日(金)11:00～11:20

・咀嚼力チェックガム測定会 21日(金)10:00～

○行政相談 11日(火)13:00～

○訪問リスナー 4日(火)13:00～

○子育てサロン 11日(火)10:00～



にこっと『ひろせ』 ☎261-0880

○健康教室『介護保険講座』13日(木)10:40～

○健康運動指導士の『歩き方講座』先着20名

10日(月)10:30～ 申込 10/27(月) 9:30～

○生きがい教室

『もこもこマグネット作り』先着20名

18日(火)10:00～：申込 11/1(水) 9:30～

○ガスパ健康スポーツ教室 4日(火)13:00～

○市専門職による機能訓練・健康相談

・痛み動作の相談

○訪問リスナー 5日(水)13:00～

○子育てサロン 11日(火)10:00～



にこっと『ふじみ』 ☎288-6113

○健康教室『免疫力を高める食事』

11日(火)11:00～

○歩行測定会 6日(木) 10:00～11:00

○市専門職による機能訓練・健康相談

・痛み動作の相談 13日(木)10:00～

○生きがい教室

『滑り止めで作るキャップオープナー』先着20名

14日(金)10:00～ 申込 10/31(金)9:30～

○体力指導士の『チェアエクササイズ』

20日(木)10:00～

○ガスパ健康スポーツ教室 12日(水)10:30～

○ママとベビー 21日(金)10:30～

○子育てサロン 25日(火)10:00～



にこっと『おおとも』 ☎252-3077

○健康運動指導士の『歩き方講座』

20日(木)13:00～

○ガスパ健康スポーツ教室

11日(火)13:00～、25日(火)13:00～

○市専門職による機能訓練・健康相談

・口腔栄養講話相談 13日(木)

『あなたの噛む力、測定してみませんか?』

測定：13:00～14:30 (要予約)

講話：免疫力、口腔ケアのコツ

13:00～13:20

○訪問リスナー 27日(木)13:00～

○防犯相談 27日(木)13:30～



ふれあいの郷 ☎283-8633

○体力指導士の『チェアエクササイズ』

5日(水)13:30～ 申込 10/22(水)10:00～

○健康教室『血圧と減塩』

7日(金)11:00～

○生きがい教室

『カラフルな小物入れを作ってみましょう』

先着15名

21日(金)10:30～ 申込 11/7(金)10:00～

○市専門職による機能訓練・健康相談

・痛み動作の相談

