



### ～冬の感染症に気を付けて～

冬はインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節。空気が乾燥するとウイルスを防ぐ力が低下し、くしゃみや咳がより遠くまで飛びます。感染予防のため、手洗いや咳エチケットを行い、バランスの取れた食事や十分な睡眠を心がけましょう



## 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

### ○12月の健康講話「ヒートショックについて」

しきしま	4日(水)	11:00～、14:00～	かすかわ	19日(木)	11:00～11:20
ひろせ	18日(水)	10:40～11:00	ふじみ	6日(金)	11:10～11:30
おおとも	17日(火)	11:00～11:20	ふれあいの郷	23日(月)	13:30～13:50

### ○健康運動指導士の「みんなで脳活！」 ※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	6日(金)	10:00～11:00
ふじみ	18日(水)	10:00～11:00
ふれあいの郷	12日(木)	13:30～14:15

### ○12月の脳トレ体操（コグニサイズ） ※予約制 詳細は各所へ

しきしま	5日(木)	11:00～12:00
ひろせ	18日(水)	11:15～12:00
おおとも	17日(火)	11:20～12:00

### ○12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	10日(火)	10:00～11:30	来年の福を呼びこもう (カレンダー作り) 申込：11/26(火) 9:30～	20名
ひろせ	17日(火)	10:00～11:00	なんちゃってパターゴルフ大会！ 申込：12/2(月)9:30～	20名
おおとも	18日(水)	13:00～14:00	毛糸でつくる小物 申込：12/11(水) 9:30～	12名
かすかわ	20日(金)	11:00～12:00	干支の切り絵 申込：12/13(金) 9:30～	14名
ふじみ	4日(水)	10:00～11:00	スティックで五目並べを楽しもう 申込：11/21(木) 9:30～	18名
ふれあいの郷	20日(金)	10:30～11:30	お正月の扇飾り 申込：12/6(金)10:00～	15名

### ○12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	12日、26日(木)	11:00～12:00	※申込不要 定員なし
ひろせ	3日(火)	13:00～14:00	
おおとも	10日、24日(火)	13:00～14:00	
かすかわ	5日(木)	11:00～12:00	
ふじみ	11日(水)	10:30～11:30	

### ○12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

### ○12月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	10日(火)
心配事相談	おおとも	26日(木)
防犯相談	ふれあいの郷	11日(水)
	かすかわ	17日(火)
	ひろせ	19日(木)

### ○12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
訪問リサナー	18日(水)	4日(水)	26(木)	3日(火)	
ママ&ベビー※					20日(金)
子育てサロン※		10日(火)		10日(火)	23日(月)

老人福祉センター！  
みやぎふれあいの郷だより



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

## 12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
<b>しきしま</b> 荒牧町 1154-1 ☎233-2121 	アコーディオンで奏でる 「Christmas song と 懐かしいメロディー」	12月10日(火)11:00~12:00 申込：不要	対象：どなたでも アコーディオンとパーカッションの 「クリスマス限定ライブ」です。
	レコードで聴く 「昭和音楽とコーヒー」の 唄声喫茶	12月13日(金)12:30~14:30 申込：不要	レコード音楽を楽しみながらコーヒー に舌鼓。心地よい時間と空間で一緒に みんなで歌いましょう。
	肩こり腰痛改善教室	12月17日(火)10:00~11:00 申込：12/3(火)9:30~	対象：どなたでも 先着24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
<b>ひろせ</b> 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	こころとからだに やさしいピラティス	12月13日(金)13:30~14:30 申込：11/29(金)9:30~	対象：どなたでも 先着25名 持物：タオル、飲物、ヨガマット
	お正月かざりをつくろう	12月18日(水)10:00~11:30 申込：12/4(水)9:30~	対象：どなたでも 先着10名 費用：800円
	大介お兄さんの フレッシュ体操	12月21日(土)10:00~11:00 申込：12/7(土)9:30~	対象：どなたでも 先着30名 持物：タオル、飲物、ヨガマット
	ポップス尺八コンサート	12月21日(土)12:00~13:00 申込：不要	尺八の音色で昭和の歌謡曲を お楽しみください！
<b>おおとも</b> 大友町 1-12-10 ☎252-3077 	【手芸教室】 ふわもこ鏡餅	12月11日(水)10:00~11:30 申込：12/4(水)9:30~	対象：どなたでも 先着12名 費用：800円
	深津先生と 鍵盤ハーモニカを楽しもう♪	12月19日(木)10:00~11:00 申込：12/12(木)9:30~	対象：どなたでも 先着12名 持物：鍵盤ハーモニカ、タオル、飲物 (貸出有、ホース代400円)
	ピラティスで セルフコントロール	12月25日(水)11:00~12:00 申込：12/18(水)9:30~	対象：どなたでも 先着18名 持物：タオル、飲物、ヨガマット
<b>かすかわ</b> 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801 	【手芸教室】 ふわもこ鏡餅	12月11日(水)13:30~14:30 申込：11/27(水)9:30~	対象：どなたでも 先着15名 費用：800円
<b>ふじみ</b> 富士見町田島 866-1 ☎288-6113 	eスポーツ体験会 【太鼓の達人】 【1・2 スイッチ】	12月4日(水)13:00~ 6日(金)15:00 申込：11/20(水)9:30~	対象：どなたでも 1組30分間制で 1名様から予約できます
	ヨガで軽めの下半身強化	12月12日(木)10:30~11:30 申込：11/28(月)9:30~	対象：どなたでも 先着20名 持物：飲物、タオル、 ヨガマット又はバスタオル
	お正月飾りづくり	12月19日(木)10:00~11:30 申込：12/6(金)9:30~	対象：どなたでも 先着15名 持物：ペンチ、作品持ち帰り用袋 費用：1,000円
<b>ふれあいの郷</b> 柏倉町 2621 ☎283-8633 	ココネ・ソウネ トーンチャイム演奏会	12月7日(土)11:00~12:00 申込：不要	対象：どなたでも 優しい音色をお楽しみください♪
	峰岸先生の簡単 コンディショニング体操	12月13日、27日(金) 10:30~11:30 申込：11/29(金)10:00~	対象：どなたでも 先着25名 持物：タオル、飲物、 ヨガマット(あれば)
	世代間交流事業 みんなで コンディショニング体操	12月21日(土)13:00~14:00 申込：12/7(土)10:00~	対象：どなたでも先着25名小学生もOK 未就学児は保護者と一緒にお申込み下さい 持物：タオル、飲物、ヨガマット(あれば)