

8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**にこっと『しきしま』 ☎233-2121**

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス 先着32名
3日(月)10:00～ 申込:7/21(火)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
18日(火)10:00～ 申込:8/4(火)9:30～
持物:ヨガマット又は、バスタオル、タオル、飲物

○前橋マンドリン楽団演奏会
21日(金)12:30～13:30 申込:不要
創立60周年の楽団が楽しいおしゃべり
と共に優しい音色を奏でます



○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『かすかわ』 ☎285-3801

○歌声広場 7日(金)11:00～

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。

○おうちで!!まえばし出前講座

『つまづき転倒予防 転ばない
体作り』

19日(水)11:00～

申込:8/5(月)9:30～

**にこっと『ひろせ』 ☎261-0880**

○歌声広場 8日(土)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。

○やさしいピラティス 先着25名
12日(水)13:00～ 申込:7/29(水)9:30～
7月の「肩こり腰痛改善教室」に申し込まなかった方
持物:ヨガマット、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:8/1(土)9:30～
持物:ヨガマット、飲物、タオル

○バランス力upのためのピラティス 先着20名
22日(土)10:45～ 申込:8/8(土)9:30～
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45名
24日(月)10:00～ 申込:8/10(月)9:30～
持物:体育館履き、飲物、タオル

○珀風星凜(はくなせり)コンサート
29日(土)13:00～14:00

**にこっと『ふじみ』 ☎288-6113**

○感謝祭 二胡の演奏

4日(火)11:00～ 申込:不要
二胡ならではの美しい音色を
楽しみましょう



○Eスポーツ体験会

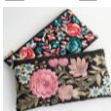
20日(木)10:00～ 申込:不要
《大広間》
太鼓の達人に
挑戦しよう!

**にこっと『おおとも』 ☎252-3077**

○やさしいシニアヨガ 先着30名
6日(木)13:00～ 申込:7/23(木)9:30～
20日(木)13:00～ 申込:8/6(木)9:30～
持物:ヨガマット、フェイスタオル、飲物



○【手芸教室】インド刺繍糸を使った小物作り
19日(水)10:00～ 申込:8/5(水)9:30～ 先着12名
費用:1,000円 持物:布が切れるハサミ



○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。

○ともちゃんのリフレッシュ体操
(簡単エアロビクス) 先着20名
26日(水)10:00～ 申込:8/12(水)9:30～
持物:体育館履き、タオル、飲物

**ふれあいの郷 ☎283-8633**

○バランスボールですっきり!!

20日(木)13:30～ 先着14名
申込:8/6(木)10:00～
持物:タオル、飲物



○昭和歌謡で踊るかんたんダンス

24日(月)13:30～ 先着25名
申込:8/10(月)10:00～
持物:タオル、飲物



健康づくり事業等のご案内



○8月の健康教室

※申し込み・お問い合わせは各所へ

ひろせ	17日(月)	10:40~11:40	血圧と減塩	群馬ヤクルト販売
おおとも	25日(火)	11:30~12:30	夏バテと熱中症	群馬ヤクルト販売
ふじみ	27日(木)	11:00~12:00	笑顔美人になれる！ロ元エクササイズ	前橋市保健センター
ふれあいの郷	7日(金)	11:00~11:50	夏バテと熱中症	群馬ヤクルト販売

○健康運動指導士の「歩き方講座！」

※2週間前より予約開始 詳細は各所へ

かすかわ	7日(金)	10:00~11:00
ふじみ	19日(水)	10:00~11:00
ふれあいの郷	20日(木)	11:00~11:45

○理学療法士による運動療法

※2週間前より予約開始 詳細は各所へ

おおとも	25日(火)	個別相談	13:15~14:15
		運動療法	14:15~15:15

○体力指導士の「チア-エクササイズ」教室



しきしま	25日(火)	11:00~12:00	申込：8/10(月) 9:30~	30名
ひろせ	27日(木)	10:00~11:00	申込：8/13(木) 9:30~	25名
おおとも	18日(火)	13:00~14:00	申込：8/4(火) 9:30~	30名

○8月の生きがい教室 みんなであつまって、楽しむ、憩いの時間です。予約制。申し込みは、各所にて。

しきしま	7日(金)	10:00~12:00	カード入れを作ろう 申込：7/24(金) 9:30~	18名
おおとも	19日(水)	13:00~14:00	牛乳パックで万華鏡を作ろう！ 申込：8/5(水) 9:30~	20名
かすかわ	21日(金)	11:00~12:00	廃材ペーパークラフトアート 申込：8/14(金) 9:30~	14名

○8月の市専門職による

機能訓練・健康相談 ※詳細は各所へ

痛みと動作の相談	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
咀嚼ガム	ひろせ、ふじみ、ふれあいの郷

○8月のその他

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ
訪問リスナー	19日(水)	5日(水)	27日(木)	4日(火)

	ママ&ベビー	子育てサロン
ふじみ	21日(金)	24日(月)



○8月の「ザスパ健康スポーツ教室」

※申込不要 定員なし

しきしま	13日、27日(木)	11:00~12:00
ひろせ	4日(火)	13:00~14:00
おおとも	25日(火)	13:00~14:00
かすかわ	6日(木)	11:00~12:00
ふじみ	12日(水)	10:30~11:30

○8月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	12日(水)
------	------	--------

