



《11月の健康測定相談会》

「血管年齢」「体組成計」など
各センターで内容が若干異なります。
詳しくは各センターにお問合せください。
※事前に予約が必要です。

しきしま	17日(金)	10:00~12:00
ひろせ	28日(火)	10:00~12:00
おおとも	21日(火)	10:00~12:00
かすかわ	10日(金)	10:00~12:00
ふじみ	7日(火)	10:00~12:00
ふれあいの郷	14日(火)	10:00~12:00

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

○11月の健康講話「高血圧について」 ○11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	17日(金)	14:00~14:20
ひろせ	28日(火)	13:30~13:50
おおとも	21日(火)	13:00~13:20
かすかわ	8日(水)	11:00~11:20
ふじみ	7日(火)	14:15~14:35
ふれあいの郷	22日(水)	11:00~11:20

かすかわ	8日(水)	11:20~12:00
ふじみ	7日(火)	13:30~14:15
ふれあいの郷	22日(水)	11:20~12:00

○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	22日(水)	10:30~11:30
おおとも	30日(木)	13:00~14:00

○11月の生きがい教室 (老セン)、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	27日(月)	10:00~11:00 13:00~14:00	カラオケを使って楽しく体操 申込：11/13(月) 9:30~	各回 20名
ひろせ	15日(水)	10:00~11:00	木の実でリース作り 申込：11/1(水) 9:30~	20名
おおとも	16日(木)	13:00~14:00	楽しく輪投げで遊びましょう♪ 申込：11/9(木) 9:30~	20名
かすかわ	24日(金)	13:30~14:30	Xmas ツリー作り 申込：11/17(金) 9:30~	14名
ふじみ	2日(木)	10:00~11:00	手話ソング 申込：10/18(水) 9:30~	20名
ふれあいの郷	10日(金)	10:30~11:30	簡単！タッセル作り 申込：11/1(水) 10:00~	15名

○11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。おおとも、ふじみは申込不要

○11月の市専門職による機能訓練・健康相談

※詳細は各所へ

しきしま	9日(木)	11:00~12:00	28名
ひろせ	7日(火)	13:00~14:00	各回
	30日(木)カラボ	11:00~12:00	25名
おおとも	14日、28日(火)	13:00~14:00	申込不要
かすかわ	2日(木)	11:00~12:00	25名
ふじみ	8日(水)	11:00~12:00	申込不要

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

○11月の各種相談事業

○11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)		しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ
心配事相談	ひろせ	30日(木)	訪問リスナー	15日(水)	1日(水)	30日(木)	7日(火)	
防犯相談	ふれあいの郷	15日(水)	ママ&ベビー※	21日(火)				17日(金)
	しきしま	30日(木)	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

11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

11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 	橘舞踊会 「舞踊ショー」	11月11日(土)12:00~13:30 申込：不要	♪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♪	11月16日(木)10:00~11:00 申込：11/2(木)9:30~	対象：どなたでも 先着25名 持物：体育館履き、タオル、飲物
	桃ノ木楽団 アコーディオン演奏会	11月28日(火)11:30~12:30 申込：不要	童謡や歌謡曲など懐メロを演奏し ます。是非、お楽しみください。
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	11月13日(月)10:30~11:30 申込：10/30(月)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
	~毎日をアクティブに~ 大介お兄さんの フレッシュ体操	11月18日(土)10:00~11:00 申込：11/4(土)9:30~	対象：どなたでも 先着30名 持物：体育館履き、ヨガマット タオル、飲物
	まちかど健康相談会	11月21日(火)10:00~12:00 申込：不要	健康チェックを行い医師や専門職 からアドバイスを受けてみませんか
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077 	【群馬医療福祉大学】 安全運転で健康長寿 ~生活の便利さを維持 するために~	11月7日(火)11:00~12:00 申込：11/1(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
	【最終日】全3回 やさしいシニアヨガ	11月8日(水)10:00~11:00 申込：11/2(木)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
	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	11月21日(火)11:00~12:00 申込：11/14(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	11月29日(水)11:00~12:00 申込：11/22(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
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	11月14日(火)13:30~14:30 申込：11/7(火)9:30~	対象：どなたでも 先着10名 持物：あればヨガマット バスタオル、水分
	桃木楽団 アコーディオン演奏会	11月15日(水)13:00~14:00	対象：どなたでも 申込不要です♪
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113 	【落語観賞会】 落語を聞いてみよう!	11月15日(水)13:30~14:30 申込：不要	敷島亭好圓さまによる落語会。 落語を聞いて大笑いしましょう。
	冬の寄せ植え	11月21日(火)10:30~11:30 申込：11/7(火)9:30~	対象：どなたでも 先着16名 持物：ビニール手袋、持帰り用袋 費用：1,000円
	前橋市柔道整復師会 による講話と百歳体操 「転ばない体づくり」	11月22日(水)10:30~11:30 申込：11/7(火)9:30~	対象：どなたでも 先着25名 持物：タオル、飲み物
ふれあいの郷 粕倉町 2621 ☎283-8633	ラジオ体操で若返り	11月30日(木)10:30~11:30 申込：11/16(木)10:00~	対象：どなたでも 先着25名 持物：体育館履き、タオル、飲物 ヨガマット（お持ちの方）

★ 休止のお知らせ ★

10/19(木)ふじみ老人福祉センター、10/10(火)かすかわ老人福祉センター、10/3(火)みやぎふれあいの郷で開催予定の日高デイトレ秋谷健康運動指導士の「ゆかいな健康運動タイム」は、講師都合のため休止させていただきます。11月以降の開催については未定です。