



**冬の健康対策にピンシャン体操はいかがですか？**

寒さが厳しくなる冬は、低体温症やヒートショックなどさまざまな健康リスクが高まります。適度な運動は血行を促進し、体温の保持に役立ちますので、冬でも積極的に体を動かしましょう！

**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**

**〇2月の健康講話**

「物忘れと認知症の違い」について

しきしま	4日(火)	11:00~、14:00~
ひろせ	15日(土)	10:40~11:00
おおとも	18日(火)	11:00~11:20
かすかわ	19日(水)	11:00~11:20
ふじみ	7日(金)	11:10~11:30
ふれあいの郷	8日(土)	11:00~11:20

**〇2月の体組成測定**

かすかわ	19日(水)	9:30~11:30
ふじみ	7日(金)	9:30~10:30
ふれあいの郷	8日(土)	10:00~12:00



**〇2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	21日(金)	13:00~14:00
ひろせ	15日(土)	11:15~12:00
おおとも	18日(火)	11:20~12:00

**〇健康運動指導士の「みんなで脳活！」**

※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	7日(金)	10:00~11:00
ふじみ	19日(水)	10:00~11:00
ふれあいの郷	13日(木)	11:00~11:45

**〇2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。申込みは、各所にて。

しきしま	17日(月)	10:00~11:30	折り紙でばらの花を作ろう！ 申込：2/3(月) 9:30~	20名
ひろせ	18日(火)	10:00~11:00	うたごえ広場♪ 申込不要	どなたでも
おおとも	17日(月)	13:00~14:00	病気予防のためのウォーキング 申込：2/10(月) 9:30~	15名
かすかわ	21日(金)	11:00~12:00	つまみ細工のブローチ 申込：2/14(金) 9:30~	14名
ふじみ	14日(金)	10:00~11:00	やさしいタオル体操 申込：1/31(金) 9:30~	18名
ふれあいの郷	21日(金)	10:30~11:30	布や毛糸でマグネットを 作ってみよう！ 申込：2/7(金) 10:00~	15名

**〇2月の前橋市ふるさと納税プレゼント健康スポーツ教室**

しきしま	13日、27日(木)	11:00~12:00	定員なし ※申込不要
ひろせ	4日(火)	13:00~14:00	
おおとも	18日、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	

**〇2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

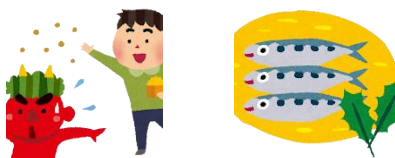
**〇2月の各種相談事業**

行政相談	かすかわ	18日(火)
心配事相談	ひろせ	27日(木)

**〇2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。

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ
訪問リスナー	19日(水)	5日(水)	27(木)	4日(火)	
ママ&ベビー※					21日(金)
子育てサロン※		祝日のため中止		18日(火)	25日(火)



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

## 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	肩こり腰痛改善教室	2月18日(火)10:00~11:00 申込:2/4(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、飲物 ヨガマット又はバスタオル
	朝鮮文化公演 (オンハヤ(ウヘヤ))	2月18日(火)11:45~12:30 申込不要	朝鮮学校の生徒さんが、民族舞踊や、 楽器演奏等、朝鮮半島の歴史ある文化 を披露します。
	 レコードで聴く 昭和の唄「歌声広場」	2月28日(金)12:30~14:30 申込不要	懐かしの昭和のレコードを流し、 みんなで楽しく唄い、心を通わせま しょう。
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880	こころとからだに やさしいピラティス	2月7日(金)13:30~14:30 申込:1/24(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
	橘舞踊会 ~舞踊ショー~	2月8日(土)12:00~13:30 申込不要	対象:どなたでも 紹介:お芝居と踊りをお楽しみ ください
	 わくわくいいき 健康教室	2月12日(水)、2月26日(水) 3月12日(水) 10:00~11:30 申込:1月29日(水)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 紹介:健康に関する基礎知識講座と 体操の教室です
	~毎日をアクティブに~ 大介お兄さんの フレッシュ体操	2月15日(土)10:00~11:00 申込:2月1日(水)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
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077	【手芸教室】 ハーバリウムで ペンダント作り	2月12日(水)10:00~11:30 申込:2/5(水)9:30~	対象:どなたでも 先着12名 費用:600円
	ピラティスで セルフコントロール	2月26日(水)11:00~12:00 申込:2/19(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	【まえばし出前講座】 交通事故から身を守ろう!	2月4日(火)11:15~11:45 申込不要	対象:どなたでも 交通事故にあわない、起こさないための 基礎知識を学びます
	 桃の木楽団 アコーディオン演奏会	2月14日(金)13:00~14:00 申込不要	紹介:歌謡曲や童謡などを演奏して いただきます♪ みんなで楽しく歌いましょう
	ひな祭りのリースづくり	2月18日(火)11:00~12:00 申込:2/10(月)9:30~	対象:どなたでも 先着15名 費用:800円
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	「大介お兄さんと 若返り体操」	2月18日(火)10:30~11:30 申込:2/7(金)9:30~	対象:どなたでも 先着20名 持物:飲物、タオル
	 もうすぐ“春”の音楽会 「ギター弾き語り演奏会」	2月20日(木)11:00~12:00 申込不要	対象:どなたでも
	出前講座「防犯講話」	2月25日(火)11:00~12:00 申込不要	対象:どなたでも
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	馬場先生の 歪み改善ピラティス 「腰痛改善・予防」	2月14日、28日(金) 10:30~11:30 申込:1月31日(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)
	 パドル体操	2月25日(火)13:00~14:00 申込:2/10(月)10:00~	対象:どなたでも 先着20名 持物:飲物、タオル、体育館履き