



～年末年始の休館について～

老人福祉センター及びみやぎふれあいの郷は、下記期間休館します。

12月28日(水)～1月4日(水)

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

○1月の健康教室「体組成計の見方」

しきしま	13日(金)	14:00～14:20
ひろせ	11日(水)	13:00～13:20
おおとも	30日(月)	13:00～13:20
かすかわ	20日(金)	13:30～13:50
ふじみ	17日(火)	13:15～13:35
ふれあいの郷	24日(火)	11:00～11:20

○健康測定相談会

しきしま	13日(金)	10:00～12:00
ひろせ	11日(水)	10:00～12:00
おおとも	30日(月)	10:00～12:00
かすかわ	20日(金)	10:00～12:00
ふじみ	17日(火)	10:00～12:00
ふれあいの郷	19日(木)	10:00～12:00

○1月の脳いきいきレク

※予約制 詳細は各所へ

しきしま	24日(火)
ひろせ	16日(月)
おおとも	26日(木)

○1月の脳トレ体操

※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	20日(金)
ふじみ	17日(火)
ふれあいの郷	24日(火)

○1月の体組成測定

※予約制 詳細は各所へ

しきしま	13日(金)
ひろせ	11日(水)
おおとも	30日(月)

○1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	27日(金)	13:00～15:00	指あみで作るミニマフラー 申込:1/13(金)9:30～	18名
ひろせ	10日(火)	10:00～11:00 13:30～14:30	あむあむコースター 申込:1/5(木)9:30～	各回10名
おおとも	20日(金)	13:00～14:00	輪投げ大会 申込:1/13(金)9:30～	20名
かすかわ	13日(金)	13:30～14:30	鉛筆で書く写経～第2弾～ 申込:1/6(金)9:30～	14名
ふじみ	10日(火)	10:00～11:00	ジェスチャーゲーム 申込:12/21(水)9:30～	18名
ふれあいの郷	20日(金)	10:30～11:30	ジャンボ上毛カルタで楽しもう!! 申込:1/6(金)9:30～	15名

○1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。その他は随時受付

しきしま	12日、26日(木)	11:00～12:00	28名
ひろせ	年始休館中のため、休み		
おおとも	10日、24日(火)	13:00～14:00	22名
かすかわ	5日(木)	11:00～12:00	14名
ふじみ	11日(水)	13:00～14:00	20名

○1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	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

○1月の各種相談事業

○1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	10日(火)
心配事相談	しきしま	26日(木)

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ
訪問リスナー	18日(水)	11日(水)	26日(木)		
ママ&ベビー※		13日(金)			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

1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

1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 	新春 みんなで わっはっは♪ “ラフターヨガ”	1月5日(木) 11:00~11:40 申込：不要	対象：どなたでも 持物：飲み物 笑って笑って、免疫力アップ！
		【勢多農林高校】 和太鼓演奏と 八木節音頭	1月5日(木) 12:00~12:30 申込：不要
	姿勢改善!! 若々しく歩こう♪	1月16日(月) 10:00~11:00 申込：12/19(月) 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
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	トーンチャイム 演奏会	1月19日(木) 12:00~13:00 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。演奏体験もあります。
	男性のための ストレッチ教室	1月24日(火) 13:30~14:30 申込：1/10(火) 9:30~	対象：男性 先着20名 持物：体育館履き、タオル、飲物、動きやすい服装
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077	【追加開催】 多肉植物の 寄せ植え教室	1月13日(金) 14:00~15:00 申込：1/5(木) 9:30~	対象：初参加の方 先着 10名 持物：ビニール袋、持ち帰り用袋 費用：1,000円
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	みんなが飲んでいる お薬の話	1月19日(木) 11:00~12:00 申込：1/5(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着 14名 地域の薬剤師さんが高齢者に処方されることが多い薬について講話します
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	【新春の集い】 富士見民謡会による 民謡演奏会	1月12日(木) 13:00~14:00 申込：12/15(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着 30名 紹介：尺八、三味線による民謡演奏をお楽しみください
	パドル体操	1月24日(火) 10:30~11:30 申込：1/11(水) 9:30~	対象：どなたでも 先着 20名 持物：飲み物、タオル
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	健口音楽レク	1月13日、27日(金) 10:30~11:30 申込：12/23(金) 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

【絢香塾】	ひろせ	1月14日、21日、28日(土)	13:00~14:00	20名	対象：どなたでも 持物：ヨガマット、 タオル、飲み物 費用：各回500円
	おおとも	1月18日、25日(水)	11:00~12:00	24名	

理学療法士 による 肩こり腰痛改善教室	しきしま	1月19日(木)	11:00~12:00	25名	申込:12/15(木)9:30~	対象 ・どなたでも 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 ・飲み物
	ひろせ	1月13日(金)	13:30~14:30	25名	申込:1/5(木)9:30~	
	おおとも	1月17日(火)	11:00~12:00	24名	申込:1/5(木)9:30~	
	かすかわ	1月12日(木)	13:30~14:30	14名	申込:12/26(月)9:30~	
	ふじみ	1月26日(木)	10:30~11:30	16名	申込:1/11(水)9:30~	