

おおとも老センで「eスポーツ」を体験しよう！

eスポーツは、対戦相手と楽しみながら、ゲーム内容を競います。
 認知症発症リスクが減少することでも注目されています。
 みんなで一緒に楽しみましょう♪
 詳細は、おおとも老センの1日教室欄をご覧ください。



老人福祉センター！
 みやぎふれあいの郷だより

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

〇5月の健康相談(予約制 2~3名)
 保健師・看護師が相談に応じます。

〇5月の健康教室
 「食事と塩分について」

しきしま	10日(火)	10:00~11:00 13:00~14:00	しきしま	10日(火)	11:00~11:20 14:00~14:20
ひろせ	20日(金)	13:00~14:00	ひろせ	20日(金)	10:50~11:10
おおとも	13日(金)	10:00~11:30	おおとも	13日(金)	13:00~13:20
かすかわ	18日(水)	10:00~11:00	かすかわ	18日(水)	11:00~11:20
ふじみ	11日(水)	10:00~14:00	ふじみ	11日(水)	10:50~11:10
ふれあいの郷	16日(月)	13:00~14:00	ふれあいの郷	16日(月)	11:00~11:20

〇5月の体組成測定

体脂肪率や内臓脂肪レベル、筋肉量などをチェック！※詳細は各所へ。

〇5月のコグニサイズ(認知症予防運動)

脳トレしながら体操をして、楽しく認知症予防！※予約制。詳細は各所へ。

しきしま	25日(水)		かすかわ	18日(水)	11:20~12:00
ひろせ	20日(金)		ふじみ	9日(月)	13:45~14:30
おおとも	24日(火)		ふれあいの郷	16日(月)	11:20~12:00

〇5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	26日(木)	11:00~12:00	楽しい脳トレ！！ 申込：5/12(木) 9:30~	18名
ひろせ	10日(火)	10:00~11:00 13:30~14:30	立体あじさいを作ろう!! 申込：5/2(月) 9:30~	各回 10名
おおとも	26日(木)	13:00~14:00	楽しい脳トレ・ストレッチ 申込：5/19(木) 9:30~	13名
かすかわ	13日(金)	13:30~14:30	大人のぬり絵 申込：5/6(金) 9:30~	14名
ふじみ	2日(月)	11:00~12:00	大人のぬり絵 申込：4/13(水) 9:30~	16名
ふれあいの郷	20日(金)	10:30~11:30	ゲーム感覚でトレーニング 申込：5/6(金) 9:30~	15名

〇5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	脳刺激講座	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
---------	-------------------	-------	-------------------	----------	-------------------

〇5月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	10日(火)
防犯相談	おおとも	19日(木)
	かすかわ	12日(木)
心配ごと相談	ひろせ	26日(木)

〇5月のその他 ※かすかわは、子育てサロン

	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)	17日(火)	10日(火)	20日(金)



誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり
 前橋市社会福祉協議会

5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1154-1 ☎233-2121 桃ノ木楽団 アコーディオン演奏会	日時：11日(水) 13:00~14:00 申込：不要	懐かしの昭和歌謡曲や童謡・唱歌をアコーディオンで演奏します。
	脳トレ ストレッチ教室	日時：17日、31日(火) 13:00~14:00 申込：開催日の2週間前 9:30~	対象：どなたでも 先着20名 持物：手ぬぐい又は長めのタオル ヨガマット等（あれば）
	【群馬中央病院】 糖尿病の方は気をつけて!! 合併症の初期症状	日時：25日(水) 11:00~12:00 申込：不要	対象：どなたでも 紹介：糖尿病専門の看護師さんが わかり易くお話し致します
	ひろせ 広瀬町2-16 ☎261-0880 男性のための ストレッチ教室	日時：24日(火) 13:30~14:30 申込：10日(火) 9:30~	対象：男性 先着20名 持物：タオル、飲み物、体育館履き、動きやすい服装
	多肉植物の寄せ植え	日時：25日(水) 10:30~11:30 申込：11日(水) 9:30~	対象：どなたでも 先着10名 持物：ビニール袋、持ち帰り用袋 材料費：1,000円
	おおとも 大友町1-12-10 ☎252-3077 肩こり腰痛改善教室	日時：17日(火) 11:00~12:00 申込：2日(月) 9:30~	対象：どなたでも 先着24名 持物：タオル、ヨガマット、飲物
	手芸教室 アロマ芳香剤づくり	日時：25日(水) 10:00~11:30 申込：11日(水) 9:30~	対象：どなたでも 先着13名 費用：500円
	eスポーツ体験	日時：26日(木)~6月1日(水) 9:30~14:50 申込：12日(木) 9:30~	対象：各開催日ごとに10名程度 紹介：任天堂スイッチで楽しく遊びましょう
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801 知って納得！ 認知症のキホン	日時：17日(火) 13:30~14:30 申込：9日(月) 9:30~	対象：どなたでも 先着14名 紹介：認知症についてお話しします	
	ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113 スマホ教室	日時：17日(火) 10:30~11:30 申込：6日(金) 9:30~	対象：どなたでも 先着16名 スマートフォンに触れてみよう！ 基本操作を学びます。
	大介お兄さんと 若返り体操	日時：24日(火) 10:30~11:30 申込：6日(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着20名 持物：動きやすい服装、飲み物、タオル
ふれあいの郷 柏倉町2621 ☎283-8633 ヨガで軽めの 下半身強化	日時：13日、27日(金) 10:30~11:30 申込：詳細は問い合わせください	対象：どなたでも 持物：体育館履き、タオル、飲物 ヨガマット（あれば）	

2館共通 【絢香塾】 運動不足 解消!!	ひろせ	7日、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	18日(水)	11:00~12:00	24名	

5月の自主クラブ体験会のお知らせ ※開催日に直接お越しください

開催場所	クラブ名	開催日時	紹介文
しきしま	押し花 「さくらクラブ」	6日、20日(金) 10:00~12:00	初心者の方、大歓迎です。 お気軽にご見学ください。
ひろせ	フラダンス 「レイナニ広瀬」	12日、26日(木) 10:00~12:00	初心者、大歓迎♪ 持物：体育館履き、飲み物