



12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

7日(月)10:00~11:00 申込:11/20(金)9:30~

持物:体育館履き、飲物、タオル

○アコーディオンで奏でる「クリスマスソングと懐かしいメロディ」

7日(月)11:00~12:00 申込:不要

○手芸教室「お正月の壁飾り」 先着20名

11日(金)10:00~12:00 申込:11/27(金)9:30~

材料費:500円 持物:はさみ、めがね

○肩こり腰痛改善教室 先着23名

15日(火)10:00~11:00 申込:12/1(火)9:30~

持物:ヨガマット、飲物、タオル

○歌声広場 25日(金)12:30~ 中広間 申込:不要



にこっと『かすかわ』 ☎285-3801

○来年の干支で飾るしめ縄かざり

先着12名 15日(火)11:00~

申込:12/1(火)9:30~

費用:1,000円

○歌声広場 11日(金)11:00~

申込:不要

懐かしい昭和歌謡をレコードで聴きながら
みんなで楽しく唄い、心を通わせましょう。



にこっと『ひろせ』 ☎261-0880

○野池陽太コンサート 5日(土)13:00~14:00

○やさしいピラティス 先着25名 (11月参加しなかった方)

9日(水)13:00~ 申込:11/25(水)9:30~

持物:ヨガマット、飲物、タオル

○歌声広場 12日(土)12:30~ 申込:不要

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス 先着30名

14日(月)10:00~10:50 申込:11/30(月)9:30~

持物:体育館履き、タオル、飲物

○ひーちゃん先生のラテン風ダンス 先着20名

14日(月)11:00~11:50 申込:11/30(月)9:30~

持物:体育館履き、タオル、飲物

○フレッシュ体操 先着30名 (クラブ員以外の方)

19日(土)10:00~ 申込:12/5(土)9:30~

持物:ヨガマット、飲物、タオル

○新春を彩る寄せ植えをつくろう 先着20名

22日(火)10:00~11:00

申込:12/8(火)9:30~ 費用:1,000円



にこっと『ふじみ』 ☎288-6113

○防犯講話・相談会《大広間》

8日(火)11:00~ 申込:不要

被害者の多くが「まさか、私が…」と思っています。講話を聞いて被害にあわないよう、再確認しましょう。



○唄声広場《大広間》

21日(月)10:00~ 申込:不要

昔懐かしい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!



ふれあいの郷 ☎283-8633

○クリスマスリース作り 先着15名

5日(土)・19日(土)13:30~

申込:11/21(土)10:00~

○マンドリン演奏会

12日(土)13:30~ 申込:不要

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス

14日(月)13:30~ 先着25名

申込:11/30(月)10:00~

持物:タオル、飲物

○大介お兄さんのフレッシュ体操

21日(月)13:30~ 先着25名

申込:12/7(月)10:00~

持物:ヨガマット、タオル、飲物



にこっと『おおとも』 ☎252-3077

○アコーディオンで奏でるクリスマスソングと懐かしいメロディ

1日(火)12:30~ 申込:不要

軽快なアコーディオンのリズムで、みんなで盛り上がりましょう!

○ともちゃんのリフレッシュ体操

『マジのエアロビ!』で、いい汗かこう!! 先着各15名

9日(水) 午前の部:10:00~ 午後の部:13:00~

(同じ内容で午前と午後の2回開催です)

申込:11/25(水)13:00~ 持物:体育館履き、ヨガマット、飲物

○【手芸教室】ふわふわクリスマスリース 先着12名

16日(水)10:00~ 申込:12/2(水)9:30~

費用:1,000円

○歌声広場 18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。



○12月の健康教室

※申し込み・お問い合わせは各所へ

おおとも	23日(水)	11:30~12:30	すっきり！快眠のコツ	群馬ヤクルト販売
ふじみ	1日(火)	11:00~12:00	足の寿命は50年！？ その不安を足人かるとで解決します！	それいけ！まえばし 出前講座
ふれあいの郷	4日(金)	11:00~11:50	すっきり！快眠のコツ	群馬ヤクルト販売

○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	8日(火)	個別相談	13:15~14:15	運動療法	14:15~15:15
かすかわ	22日(火)	運動療法	13:15~14:15	個別相談	14:15~15:15

○体力指導士の「チア-イクサバ」教室

しきしま	22日(火)	11:00~12:00	申込：12/8（火）9:30~	30名
ひろせ	24日(木)	10:00~11:00	申込：12/10（木）9:30~	25名
おおとも	15日(火)	13:00~14:00	申込：12/1（火）9:30~	30名

○12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	8日(火)	10:00~11:00	歩行力up青春ディスコダンス 申込：11/24（火）9:30~	【持物】 体育館履き、 飲物	32名
おおとも	3日(木)	13:00~14:00	画用紙で作るクリスマスリース 申込：11/19（木）9:30~		20名
かすかわ	3日(木)	11:00~12:00	アクリル絵の具で染めるハンカチ 申込：11/26（木）9:30~		14名

○12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
フレイル予防	ひろせ、ふじみ、ふれあいの郷

○12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	10日、24日(木)	11:00~12:00
ひろせ	1日(火)	13:00~14:00
おおとも	8日、22日(火)	13:00~14:00
かすかわ	2日(水)	11:00~12:00
ふじみ	9日(水)	10:30~11:30

○12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	16日(水)	2日(水)	24日(木)	1日(火)

	ママ&ベビー	子育てサロン
ふじみ	18日(金)	21日(月)

○12月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	8日(火)
防犯相談	ひろせ	21日(月)
	ふじみ	8日(火)
	ふれあいの郷	1日(火)