

5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

町内
回覧

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
18日(月)10:00～ 申込：5/2(土) 9:30～
持物：体育館履き、飲物、タオル
- 手芸教室（かぎ針で編むワルのミニバッグ）先着10名
11日、18日、25日(月)10:00～
申込：4/27(月) 9:30～
持物：夏糸（中細）120g程度、かぎ針5号、とじ針、はさみ、細かいものを見る眼鏡
- 姿勢改善若々しく歩こう！ 先着24名
21日(木)10:00～ 申込：5/7(木) 9:30～
持物：体育館履き、タオル、飲物
- 歌声広場 29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。



にこっと『かすかわ』 ☎285-3801

- パドル体操教室 先着15名
19日(火)11:00～
申込：5/7(木) 9:30～
持物：室内靴、飲物、タオル
- 肩こり腰痛改善教室 先着12名
19日(火)13:30～
申込：5/12(火) 9:30～
持物：ヨガマット、飲物、タオル



にこっと『ひろせ』 ☎261-0880

- 歌声広場 9日(土)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。
- 肩こり腰痛改善教室 先着25名
13日(水) 13:00～ 申込：4/30(木) 9:30～
4月の「やさしいピラティス」に申し込まなかった方
持物：ヨガマット、飲物、タオル
- フレッシュ体操 先着30名（クラブ員以外の方）
16日(土)10:00～ 申込：5/2(土) 9:30～
持物：ヨガマット、飲物、タオル
- 昭和歌謡で踊るかんたんダンス 先着40名
25日(月)10:00～ 申込：5/11(月) 9:30～
持物：体育館履き、飲物、タオル



にこっと『ふじみ』 ☎288-6113

- 大介お兄さんと若返り体操 先着20名
19日(火)10:00～
申込：5/1(金) 9:30～
持物：飲物、タオル
- パドル体操 先着20名
28日(木) 10:00～
申込：5/14(木) 9:30～
持物：飲物、タオル



にこっと『おおとも』 ☎252-3077

- 歌声広場 15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。
- 肩こり腰痛改善教室 先着25名
19日(火)11:00～ 申込：5/12(火) 9:30～
- ピラティスでセルフコントロール 先着20名
27日(水)11:00～ 申込：5/20(水) 9:30～
持物：ヨガマット、飲物、タオル



ふれあいの郷 ☎283-8633

- 健康体操教室
ヨガで軽めの下半身強化 先着25名
12日(火)・26日(火)13:30～
申込：4/28(火) 10:00～
持物：ヨガマット、飲物、タオル
- アルパ演奏会
21日(木)13:30～
申込：不要





健康づくり事業等のご案内



○5月の健康教室

※申し込み・お問い合わせは各所へ

しきしま	7日(木)	10:40~11:40	免疫力を高める食事	群馬ヤクルト販売
ふじみ	12日(火)	11:00~12:00	丈夫な骨をつくる運動とコツ	おうちでまえばし

○健康運動指導士の「歩き方講座！」

※予約制
詳細は各所へ

しきしま	12日(火)	10:00~11:00
ひろせ	14日(木)	10:30~11:30
おおとも	21日(木)	13:00~14:00

○理学療法士による運動療法

※予約制
詳細は各所へ

ひろせ	12日(火)	13:15~15:15
おおとも	26日(火)	13:15~15:15

○5月の体組成測定

しきしま	13日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00
ふじみ	14日(木)	9:30~10:30



○体力指導士の「フィア-イクサバ」教室

かすかわ	12日(火)	11:00~12:00	申込：4/28(火) 9:30~	15名
ふじみ	21日(木)	10:00~11:00	申込：不要	定員なし

○5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。

ひろせ	19日(火)	10:00~11:00	春の大運動会 申込：5/1(金) 9:30~	20名
ふじみ	15日(金)	10:00~11:00	大人のぬりえ 申込：5/1(金) 9:30~	20名 【持物】色鉛筆
ふれあいの郷	15日(金)	10:30~11:30	輪投げで楽しみましょう 申込：5/1(金) 10:00~	16名 【持物】タオル、飲物

○5月の市専門職による

機能訓練・健康相談 ※詳細は各所へ

痛みと動作の相談	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
パタカ測定	しきしま、おおとも、かすかわ

○5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	14日、28日(木)	11:00~12:00
おおとも	12日、26日(火)	13:00~14:00
かすかわ	7日(木)	11:00~12:00
ふじみ	13日(水)	10:30~11:30

○5月のその他

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ
訪問リスナー	20日(水)	13日(水)	28日(木)	12日(火)	
ママ&ベビー					15日(金)
子育てサロン					25日(月)

