



迎春



♪今年も皆様楽しんでいただけるようなイベント、教室など、数多く開催しますので、是非ご参加くださいませ♪お待ちしております♪

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

〇1月の健康講話「服薬について」

| | | |
|--------|--------|---------------|
| しきしま | 12日(金) | 11:00~、14:00~ |
| ひろせ | 16日(火) | 10:40~11:00 |
| おおとも | 17日(水) | 13:00~13:20 |
| かすかわ | 19日(金) | 11:00~11:20 |
| ふじみ | 15日(月) | 10:40~11:00 |
| ふれあいの郷 | 10日(水) | 11:00~11:20 |

〇1月の体組成測定

| | | |
|------|--------|------------|
| しきしま | 25日(木) | 9:30~14:30 |
| ひろせ | 16日(火) | 9:30~12:00 |
| おおとも | 17日(水) | 9:30~11:30 |



〇1月の脳トレ体操 (コグニサイズ)

※予約制 詳細は各所へ

| | | |
|--------|--------|-------------|
| かすかわ | 19日(金) | 11:20~12:00 |
| ふじみ | 15日(月) | 11:00~11:45 |
| ふれあいの郷 | 10日(水) | 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

| | | |
|------|--------|-------------|
| しきしま | 17日(水) | 11:00~12:00 |
| ひろせ | 25日(木) | 10:30~11:30 |
| おおとも | 11日(木) | 13:00~14:00 |

〇1月の生きがい教室 (老セン)、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 | 23日(火) | 10:30~11:30 13:30~14:30 | 楽しく踊ろう!ソーラン節 申込:1/9(火)9:30~ | 各回20名 |
| ひろせ | 17日(水) | 10:00~11:30 | 新春!!輪投げ大会 申込:1/5(金)9:30~ | 20名 |
| おおとも | 19日(金) | 13:00~14:00 | 新春かるた大会 申込:1/12(金)9:30~ | 16名 |
| かすかわ | 26日(金) | 13:30~14:30 | 折り紙で傘を作ろう 申込:1/19(金)9:30~ | 14名 |
| ふじみ | 11日(木) | 10:00~11:00 | まちがい探し 申込:12/20(水)9:30~ | 18名 |
| ふれあいの郷 | 5日(金) | 10:30~11:30 | お正月遊びで楽しもう♪ 申込:12/22(金)10:00~ | 15名 |

〇1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。おおとも、ふじみは申込不要

| | | | |
|------|-------------|-------------|------|
| しきしま | 11日、25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 | 9日、23日(火) | 13:00~14:00 | 申込不要 |
| かすかわ | 年始休館中のため、休み | | |
| ふじみ | 10日(水) | 11:00~12:00 | 申込不要 |

〇1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 |

〇1月の各種相談事業

| | | |
|-------|------|--------|
| 行政相談 | かすかわ | 9日(火) |
| 心配事相談 | しきしま | 25日(木) |
| 防犯相談 | おおとも | 18日(木) |

〇1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。

| | | | | | |
|---------|--------|--------|--------|-------|--------|
| | しきしま | ひろせ | おおとも | かすかわ | ふじみ |
| 訪問リスナー | 17日(水) | 10日(水) | 25日(木) | 9日(火) | |
| ママ&ベビー※ | 16日(火) | | | | 19日(金) |
| 子育てサロン※ | | 9日(火) | | 9日(火) | 22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



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

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  | 群馬県立 勢多農林高等学校 郷土芸能部 「和太鼓演奏会」 | 1月5日(金)12:00~12:30 申込：不要 | ♪迫力のある和太鼓の演奏で 新春を飾ります♪ |
| | 姿勢改善!! 若々しく歩こう♪ | 1月18日(木)10:00~11:00 申込：1/5(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 |
| ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880  | おたのしみ鑑賞会 | 1月13日(土)10:00~12:00 申込：不要 | 内容については、ひろせ老人福祉 センターまでお問合せください。 |
| | ~毎日をアクティブに~ 大介お兄さんの フレッシュ体操 | 1月20日(土)10:00~11:00 申込：1/6(土)9:30~ | 対象：どなたでも 先着30名 持物：体育館履き、ヨガマット タオル、飲物 |
| | 善衆会病院 「ひざ痛予防で 元気な脚」 | 1月25日(木)13:00~14:00 申込：1/11(木)9:30~ | 対象：どなたでも 先着25名 持物：体育館履き、ヨガマット タオル、飲物 |
| おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077  | 理学療法士による 肩こり腰痛改善教室 | 1月16日(火)11:00~12:00 申込：1/9(火)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 |
| | 防犯相談 | 1月18日(木)9:30~10:00 申込：不要 | 対象：どなたでも 先着25名 持物：筆記用具 場所：体操室(大広間)ピンシャン 体操前に講話を行います。 |
| | ピラティスで セルフコントロール | 1月24日(水)11:00~12:00 申込：1/17(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  | 介護保険教室 | 1月12日(金)13:00~14:00 申込：不要 | 対象：どなたでも |
| | 肩こり腰痛改善教室 | 1月16日(火)13:30~14:30 申込：1/9(火)9:30~ | 対象：どなたでも 先着10名 持物：あればヨガマット バスタオル、水分 |
| | 苔玉づくり | 1月17日(水)13:30~14:30 申込：1/9(火)9:30~ | 対象：どなたでも 先着15名 費用：1,000円 |
| ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113  | 【新春のつどい】 ・ふじみ太極拳クラブ ・橘舞踊会 | 1月12日(金)12:00~14:00 申込：不要 | ふじみ太極拳クラブによる太極拳 の披露と橘舞踊会による舞踊ショ ーです。 豪華な舞をご覧ください。 |
| | ネイル体験 | 1月16日、30日(火) 10:00~11:30 申込：1/9(火)9:30~ | 対象：各日どなたでも 先着6名 ハンドケア・ネイルで気分 をリフレッシュしてみませ んか。 |
| | お手玉教室 | 1月23日(火)10:30~11:30 申込：1/9(火)9:30~ | 対象：どなたでも 先着16名 持物：お手玉。ない方は貸し出し 用があります。 |
| ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633 | みんなで室内 ボウリング | 1月19日(金)10:30~11:30 申込：1/5(金)10:00~ | 対象：どなたでも 先着15名 持物：体育館履き、タオル、飲物 |

