



「毎日をいきいきと笑顔で♪」

「老人福祉センター・みやぎふれあいの郷」では、「ピンシャン元気体操」や、「みんなで脳活!」「脳トレ体操」など、様々な健康増進活動を行っています。楽しみながらからだを動かし、運動不足を解消し、笑顔で元気に過ごしましょう! 職員一同、皆様のお越をお待ちしております。ぜひご来館くださいませ。

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

○ 4月の健康講話

「健康診断の正しい受け方・見方」
について

○ 4月の市専門職による
機能訓練・健康相談

しきしま	10日(水)	11:00~、14:00~
ひろせ	22日(月)	10:40~11:00
おおとも	19日(金)	13:00~13:20
かすかわ	12日(金)	11:00~11:20
ふじみ	16日(火)	10:40~11:00
ふれあいの郷	25日(木)	11:30~11:50

痛み動作の相談	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
口腔栄養講話相談	ひろせ、ふじみ ふれあいの郷

○健康運動指導士の「みんなで脳活!」

○ 4月の脳トレ体操 (コグニサイズ)

※予約制 詳細は各所へ

※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	5日(金)	10:00~11:00
ふじみ	24日(水)	10:00~11:00
ふれあいの郷	11日(木)	11:15~12:00

しきしま	17日(水)	11:00~12:00
ひろせ	22日(月)	11:15~12:00
おおとも	19日(金)	13:20~14:00

○ 4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	18日(木)	10:00~11:00	音楽に合わせて楽しく体操 申込: 4/4(木) 9:30~	20名
ひろせ	16日(火)	10:00~11:00	うたごえ広場♪ 申込: 不要	なし
おおとも	30日(火)	13:00~14:00	軽スポーツを楽しもう♪ 申込: 4/23(火) 9:30~	16名
かすかわ	19日(金)	13:30~14:30	色画用紙で作る鯉のぼり 申込: 4/12(金) 9:30~	14名
ふじみ	2日(火)	10:00~11:00	楽しいレクリエーション 申込: 3/21(木) 9:30~	18名
ふれあいの郷	19日(金)	10:30~11:30	「牛乳パックで写真立て」 申込: 4/5(金) 10:00~	15名

○ 4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	11日、25日(木)	11:00~12:00	28名	申込: 開催日2週間前~
ひろせ	2日(火)	13:00~14:00	25名	申込: 前月15日~
おおとも	9日、23日(火)	13:00~14:00	どなたでも	申込: 不要
かすかわ	4日(木)	11:00~12:00	どなたでも	申込: 不要
ふじみ	10日(水)	10:30~11:30	どなたでも	申込: 不要

○ 4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)

○ 4月のその他

※ママ&ベビー、子育てサロンは、事前申込制

	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)	3日(水)	25日(木)	2日(火)	
ママ&ベビー※					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

4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

4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【申込】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 	手芸教室 「スマホ用 ポシェット」 を作ろう♪	4月15日、22日(月) 10:00~12:00 申込：4/1(月) 9:30~	対象：どなたでも 先着10名 持物：かぎ針（5又は6号）、 とじ針、はさみ、めがね 費用：400円
	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	4月16日(火)10:00~11:00 申込：4/2(火) 9:30~	対象：どなたでも 先着24名 持物：手ぬぐいの長さのタオル、飲物 ヨガマット又はバスタオル
	橘舞踊会 「舞踊ショー」	4月27日(土)12:00~13:30 申込：不要	♪豪華な踊りと見ごたえのある熱演は 必見です。是非、ご覧くださいませ♪
ひろせ 広瀬町2-16 ☎261-0880	~毎日をアクティブに~ 大介お兄さんの フレッシュ体操	4月20日(土)10:00~11:00 申込：4/6(土) 9:30~	対象：どなたでも 先着30名 持物：体育館履き、タオル、飲物、 ヨガマット
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077 	【手芸教室】 多肉植物のグラス サンドアート	4月10日(水)10:00~11:30 申込：4/3(水) 9:30~	対象：どなたでも 先着12名 持物：新聞紙（1日分） 費用：500円
	ピラティスで セルフコントロール	4月19日(金)11:00~12:00 申込：4/12(金) 9:30~	対象：どなたでも 先着15名 持物：タオル、ヨガマット、飲物
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	群馬デリバリー楽団 サックス出張ライブ	4月22日(月) 13:30~14:30 申込：不要	懐かしの昭和歌謡からクラシック まで幅広い選曲で、サックス生演奏 をお届けします♪
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113 	端午の節句飾り づくり	4月19日(金) 10:00~11:30 申込：4/8(金) 9:30~	対象：どなたでも 先着10名 費用：800円
	肩こり腰痛改善教室	4月26日(金) 10:30~11:30 申込：4/8(月) 9:30~	対象：どなたでも 先着16名 持物：ヨガマットまたはバスタオル、 飲物、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」	4月12日、26日(金) 10:30~11:30 申込：3/29(金)10:00~	対象：どなたでも 先着25名 持物：体育館履き、タオル、飲物 ヨガマット（あれば）

4月の自主クラブ体験会お知らせ ※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	社交ダンス 「DSひまわり」	4/4、18(木) 13:00~15:00	持物：体育館履き 紹介：一緒にダンスを始めてみませんか？ 初めての方もお気軽に♪（無料）
ひろせ	フォークダンス 「ひろせFDクラブ」	4/1、15(月) 10:00~12:00	持物：体育館履き、飲物、タオル 紹介：フォークダンスを一緒に楽しみませんか♪
	歌謡曲 「ひろせ会」	4/2、16(火) 13:00~15:00	持物：筆記用具 紹介：初心者向けの歌謡教室です。

